



Taekwondo Zürichsee

Kibon Dongzak (Grundschule)

1. Teil: Chuchum-Sogi, 3 x 1-facher, 2-facher und 3-facher Faustschlag links/rechts mit Kihap beim 3. Fauststoss.
2. Teil: Kreuzform A = Arae-Makki, rechter Fuss zurück in ap-kubi, momtong-jiurigi, rechter Fuss vor mit Stellung ap-kubi.
Kreuzform B = Arae-Makki, linker Fuss zurück in ap-kubi, momtong-jiurigi, linker Fuss vor mit Stellung ap-kubi.
Kreuzform C = Momtong-bakkat-makki, rechter Fuss zurück in twit-kubi, momtong-jiurigi, rechter Fuss vor mit ap-kubi.
Kreuzform D = Momtong-bakkat-makki, linker Fuss zurück in twit-kubi, momtong-jiurigi, linker Fuss vor mit ap-kubi.
3. Teil Fusstechniken

Tae Kwon Do Tugenden (Do)

1. Ausgeglichenheit, Innere Ruhe, Einheit von Körper und Geist
2. Bescheidenheit, Erkennen eigener Grenzen
3. Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein
4. Geduld, Durchhaltevermögen, Ausdauer
5. Disziplin, Selbstdisziplin, Ehrgefühl
6. Respekt, Höflichkeit, Anstand
7. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Teamgeist