



## ITF Taekwon-Do Luxemburg (FLAM) - Kup-Prüfung

Neuer Kup	Aktueller Kup	Tul	Gibun Yonsup (Grundschule)	Matsogi (Schritt-Kampf)	Hosinsul (Selbstverteidigung)	Kyok-Pa (Bruchtest)	Ilon (Theorie)	Jayu Matsogi (Freikampf)	Vorbereitungszeit (TE Trainingseinheit)	
9. Kup	10. Kup	Saju Makgi Saju Jirugi	Nach Vorgabe des Prüfers				Nach Vorgabe des Prüfers		32 TE	
8. Kup	9. Kup	Vorherige Formen Chon Ji		Sambo Matsogi 4 Techniken Kinder 3 Techniken					32 TE	
7. Kup	8. Kup	Vorherige Formen Dan Gun		Sambo Matsogi 9 Techniken Kinder 6 Techniken					36 TE	
6. Kup	7. Kup	Vorherige Formen Do San		Sambo Matsogi 12 Techniken Kinder 8 Techniken					36 TE	
5. Kup	6. Kup	Vorherige Formen Won Hyo		Ibo Matsogi 5 Techniken Kinder 3 Techniken		Ap oder Nopi Chagi Sonkal Taerigi			Ja	48 TE
4. Kup	5. Kup	Vorherige Formen Yul Gok		Ibo Matsogi 10 Techniken Kinder 6 Techniken	Befreiung gegen Arm fassen	Dollyo Chagi Ap Joomuk Jirugi			Ja	48 TE
3. Kup	4. Kup	Vorherige Formen Joon Gun		Ilbo-Masogi 8 Techniken Kinder 6 Techniken	Befreiung aus Umklammern von vorne, von hinten	Yop chagi Sonkal Dung Taerigi			Ja	56 TE
2. Kup	3. Kup	Vorherige Formen Toi Gye		Ilbo Matsogi 12 Techniken Kinder 8 Techniken	Befreiung aus Würgegriff von vorne, von der Seite, von hinten	Bandae Dollyo Chagi			Ja	56 TE
1. Kup	2. Kup	Vorherige Formen Hwa Rang		Ilbo Matsogi 15 Techniken Kinder 10 Techniken	Abwehr gegen Stockangriff	Twymio dollyo chagi Dwyt Chagi			Ja	64 TE