

OMAC FRAUEN TRAININGSPROGRAMM

Stand 11/2020

RANG	TRITTE	FORMEN	Geistiges Training		
WEISSGÜRTEL bis Gelb	Ahp Chagie Vorwärts Fußballen Yop Chagie Seitlich mit Ferse Dolyo Chagie ½ Rund Fußspann	Moo Shim #1-5 Innae #1-3 Dae Mahng Chun #1	Freikampf Ilbotaeryon #1-3 Freikampf	Bruchtest: Ahp Chagie	Jeon Gyung: Achtung Trainieren: Emotion, Körper, Geist = Shimshin-suryon
GELB bis Orange	Tora Yop Chagie Rückwärts Yop Naeryo Chagie Oben nach unten Push Tritt Stoßtritt nach vorne	Moo Shim #6-9 Innae #4 & #5 Dae Mahng Chun #2 Taeguek #1	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Yop Chagie	Innae: Geduld Chongshin-tong II: Konzentration
ORANGE bis Hellblau	Skip Dolyo Chagie vorder. Bein Ahp Dolyo Chagie reverse Dolyo Pituro Chagie Twist-Tritt	Innae #6 & #7 Dae Mahng Chun #3 Taeguek #2	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Dolyo Chagie	Guk-Ki: Disziplin Kihap: Schrei mit Ki-Energie
HELLBLAU bis Grün	Dyt Chagie Rückwärts Eseltritt Dreh Paltung Dreh über Rücken Skip Paltung Tritt m/ hinterem Bein	Innae #8 Dae Mahng Chun #4 Taeguek #3	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Tora Yop Chagie	Shin Eui: Vertrauen Moogong: WächterIn des Friedens
GRÜN bis Lila	Pande Dolyo Chagie 360° Dreh Gesprungene Tritte 2/vorder/hinter Undercuts nach hinten springen	Innae #9 Dae Mahng Chun #5 Dae Mahng Ji #1 Taeguek #4	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Naeryo Chagie	Shin Nyum: Selbstvertrauen Moodo: Der Weg den Kampf zu stoppen
LILA bis Braun	Doppel Paltung mehrfach Tritte Tymeo Tora Dolyo dreh sprung Mehrfach Tora Andari min 3x	Innae In #1-9 Dae Mahng Chun #6 Dae Mahng Ji #2 Taeguek #5	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Tymeo Ahp Chagie	Gyum Son: Bescheidenheit Taekwonmoodo
BRAUN bis Rot	Tymeo Ahp Chagie Anlauf Tymeo Tora Andari dreh sprung Tymeo Dwyt Chagie vom Stand	Dae Mahng Chun #7 Dae Mahng Ji #3 MG Cho Shim #1-5 Taeguek #6	Freikampf Ilbotaeryon #1-3	Bruchtest: Timeo Yop Chagie	Chung Sung: Treue Regeln für Lehrerinnen
ROT bis Dunkelblau	Hadan Pande Dolyo aufs Knie Eingedrehter Tymeo Dyt Sangdan/Hadan Pande Dolyo	Dae Mahng Ji #4 MG Cho Shim #6-9 Gyeom Sohn #1 Taeguek #7	Freikampf Ilbotaeryon #1-5	Bruchtest: Timeo Dolyo	Sun Jong: Gehorsam Die Verantwortung von fortgeschrittenen Schülerinnen
Dunkelblau	Tymeo Tora Pakkat Dari Tymeo Yop / Anlauf Tymeo Dyt Chagie 360° mit Anlauf	Dae Mahng Ji #5 Gyeom Sohn #2 Taeguek #8	Freikampf Hapkido #1-5 Ilbotaeryon #1-5	Bruchtest: Pande Dolyo Chagie	Sung Eui: Aufrichtigkeit 5 wichtigsten Schwachpunkte eines Angreifers