

| OMAC MÄDCHEN TRAININGSPROGRAMM | | | | Stand 011/2020 | Aufsatz/Bild |
|---------------------------------------|---|---|-------------------------------|--------------------------------|---|
| RANG | TRITTE | FORMEN | BRUCHTEST | GEISTIGES TRAINING | |
| WEISSgürtel bis Gelbe Streife | Ahp Chagie Yop Chagie Dolyo Chagie | Moo Shim #1-5 Dae Mahng Chun #1 bis ersten Kihap! | Freikampf | | Jeon Gyung Achtung |
| bis Gelb | | Innae #1-3 Dae Mahng Chun #1 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Ahp Chagie | Trainieren: Emotion Körper Geist = Shimshin-suryon |
| GELB bis Orange Streife | Tora Yop Chagie Naeryo Chagie Push Tritt | Moo Shim #6-9 Innae #4 & #5 Dae Mahng Chun #2 | Freikampf | | Innae Geduld |
| bis Orange | | Taeguek #1 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Yop Chagie | Chongshin-tong II: Konzentration |
| ORANGE bis Hellblau Streife | Skip Dolyo Chagie Ahp Dolyo Chagie Pituro Chagie | Innae #6 & #7 Dae Mahng Chun #3 | Freikampf | | Guk-Ki: Disziplin |
| bis Hellblau | | Taeguek #2 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Dolyo Chagie | Kihap: Schrei mit Ki-Energie |
| HELLBLAU bis Grüne Streife | Dyt Chagie Dreh Paltung Skip Paltung hinterem Bein | Innae #8 Dae Mahng Chun #4 | Freikampf | | Shin Eui: Vertrauen |
| bis Grün | | Taeguek #3 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Tora Yop Chagie | Moogong: WächterIn des Friedens |
| GRÜN bis Lila Streife | Pande Dolyo Gesprungene Tritte Undercuts | Innae #9 Dae Mahng Chun #5 Dae Mahng Ji #1 | Freikampf | | Shin Nyum: Selbstvertrauen |
| bis Lila | | Taeguek #4 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Naeryo Chagie | Moodo: Der Weg den Kampf zu stoppen |
| LILA bis Braune Streife | Doppel Paltung Tymeo Tora Dolyo Mehrfach Tora Andari | Innae In #1-9 Dae Mahng Chun #6 Dae Mahng Ji #2 | Freikampf | | Gyum Son: Bescheidenheit |
| bis Braun | | Taeguek #5 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Tymeo Ahp Chagie | Taekwonmoodo |
| BRAUN bis Rote Streife | Tymeo Ahp Chagie Anlauf Tymeo Tora Andari Tymeo Dwyt Chagie | Dae Mahng Chun #7 Dae Mahng Ji #3 | Freikampf | | Chung Sung: Treue |
| bis Rot | | MG Cho Shim #1-5 Taeguek #6 | Ilbotaeryon #1-3 Freikampf | Bruchtest: Timeo Yop Chagie | Regeln für Lehrerinnen |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| ROT bis Dunkelblau Streifen | Hadan Pande Dolyo Eingedrehter Tymeo Dyt Sangdan/Hadan Pande Dolyo | Dae Mahng Ji #4 MG Cho Shim #6-9 | Freikampf | Sun Jong: Gehorsam |
| bis 2. Gup | | Gyeom Sohn #1 Taeguk #7 | Ilbotaeryon #1-5 Freikampf | Bruchtest: Timeo Dolyo |
| 2. GUP bis 1. Gup | Tymeo Tora Pakkat Dari Tymeo Yop / Anlauf Tymeo Dyt Chagie 360° Anlauf | Dae Mahng Ji #5 Gyeom Sohn #2 Taeguk #8 | Hapkido #1-5 Ilbotaeryon #1-5 Freikampf | Bruchtest: Pande Dolyo Chagie |
| | | | | Die Verantwortung von fortgeschrittenen Schülerinnen Sung Eui: Aufrichtigkeit 5 wichtigsten Schwach- punkte (eines Angreifers) |