



Demoprogramm für die Sportgala 2007: Zeitrahmen der Vorführung: 15 min.

1. EINMARSCHIEREN (hintereinander/90°) mit Equipment:

Alle: Angrüßen.

Michel: AHS-Kurs/Sportart TKD vorstellen (Name/Schwerpunkt/Gurt/Disziplinen/Gruppensport).

2. GRUNDTECHNIK:

Alle: 10x, R/L abw. An naeryo chagi, 5xL dann 5xR Yop chagi, 10x, R/L abw. Dwit chagi.

3. PRATZENTRAINING immer nur einen Durchgang:

Alle: *Janni* Körpermitt: Oen pandal chagi.

Fast alle: *Janni* Körpermitt: Orun dwit chagi. *Claudia:* Mittwechsel.

Alex Armmitts: Kombo: Oen ap chago orun dwit chagi. *Claudia:* Mittwechsel.

Server Handmitts: Kombo: Oen pandal chago orun momdollyo huryo chagi.

4. POOMSE (BEWEGUNGSFORMEN):

Fast alle: Taeguk il jang.

5. HOGU (WESTE): Jeweils 2 Leute helfen beim Anziehen: *Janni, Marco, Alex, Dajana.*

David & Michel: Jeder 4x, R/L abw.: Miro chagi, Jeder 4x, R/L abw.: An naeryo chagi,

4x immer abw.: Dubaldangsan pandal chago pandal chago dwit chagi.

6. KYOKPA (BRUCHTEST):

Alle: Ap chagi in einer Welle (schnell hintereinander).

Janni: Kombo: Sonnaldung chigi et Sonnal chigi, Twio ap chagi.

Michel: Kombo: An nearyo chagi, Twio dwit chagi, Momdollyo huryo chagi.

Alex: Special: Twio yop chagi über 4 kniende Leute.

7. ABGRÜßEN:

Alle: Equipment nehmen und Ausmarschieren (hintereinander/90°).