

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 Taeguek #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 Taeguek #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)