

Prüfungsprogramm zum 9. Kup

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *moa-sogi*
(geschlossene Stellung)
- *pyonhi-sogi*
(schulterbreite Stellung)
- *ap-sogi*
(kleine Vorwärtsstellung)
- *ap-gubi*
(große Vorwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *arae-makki*
(Tiefblock)
- *momtong-an-makki*
(Oberkörperblock nach innen)
- *olgul-makki*
(Gesichtsblock)

Handtechniken:

- *baro-chirugi*
(gleichgerichteter Fauststoß)
- *pandae-chirugi*
(gegengerichteter Fauststoß)

Fußtechniken:

- *ap-cha-olligi*
(Fußhochschwung)
- *ap-chagi*
(Vorwärtsfußtritt)

2.) **Stepübungen:**

- mit oder ohne Partner
- Auslagenwechsel
- *one-step* vorwärts und rückwärts

3.) **Pratzenübungen:**

- Grundtechniken aus 1.) werden an der Pratte demonstriert

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf
- Angriff mit der Faust (beidseitig)
- vielfältiges Ausweichen in Grundstellungen mit und ohne Abwehrtechnik

5.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Bedeutung des Begriffs „Taekwondo“

Prüfungsprogramm zum 8. Kup

8. Kup (gelber Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

- *juchum-sogi*
(Seitwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *montomg-bakkat-makki*
(Oberkörperblock nach außen)

Handtechniken:

- *sewo-chirugi*
(senkrechter Fauststoß)

Fußtechniken:

- *miro-chagi*
(Schiebefußstoß)
- *paldung-chagi*
(Spannfußschlag)

2.) Stepübungen:

- *two-step* nach vorne, nach hinten und zur Seite
- *Gleit-Step (cut-step)*
- *Drehung nach vorne und hinten*

3.) Prätzenübungen:

- Grund- und Wettkampftechniken aus 2.) werden an der Prätze demonstriert
- eine Verbindung mit Steps ist möglich

4.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit der Faust (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

5.) Freikampfübungen

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

6.) Heranführung an den Bereich Selbstverteidigung:

- **einfache Übungen aus der Fallschule**
- Fallen zur Seite und nach vorne (aus niedriger Position)
- **Abwehr von Handangriffen**
- Fassen des Handgelenks (gleiche und diagonale Seite)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Zahlen
- geistige Hintergründe (Geschichte, Disziplinen im Taekwondo)
- Notwehrrecht sinngemäß

Prüfungsprogramm zum 7. Kup

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *dwit-gubi*
(Rückwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- bisherige Blocktechniken mit der Handkante
(*hasonnal-...-makki*)

Handtechniken:

- *sonnal-an-chigi*
(Handkantenschlag nach innen)
- *sonnal-bakkat-chigi*
(Handkantenschlag nach außen)

Fußtechniken:

- *sewo-an-chagi*
(Kreisfußschlag nach innen)
- *sewo-bakkat-chagi*
(Kreisfußschlag nach außen)
- *naeryo-chagi*
(Abwärtsfußschlag)
- *cut-paldung-chagi*
(Spannfußschlag mit vorderem Fuß)

2.) **Pratzenübungen:**

- unter Verwendung der bisher erlernten traditionellen und wettkampforientierten Techniken
- diese werden insbesondere in Verbindung mit Steps ausgeführt

3.) **Formen:**

- 1. Form (*Taeguk-il-jang*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 8. Kup

5.) **Freikampfübungen:**

- wie 8. Kup

6.) **Selbstverteidigung:**

● **Fallschule:**

- Fallen zur Seite, nach vorne und nach hinten

● **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:**

1. Angriffe vom 8. Kup
2. Fassen beider Handgelenke von vorne und von hinten
3. Fassen am Revers mit einer Hand und mit beiden Händen

7.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Hintergründe zu Taekwondo-Übungen
- Selbstverteidigung (Funktionsprinzipien der Fallschule, Notwehrrecht sinngemäß)

Prüfungsprogramm zum 6. Kup

6. Kup (grüner Gürtel):

1.) Grundschnle:

Stellungen:

- *koa-sogi*
(Kreuzstellung)

Abwehrtechniken:

- *sonnal-goduro-makki*
(Unterstützungsblock
mit der Handkante)

Handtechniken:

- *dung-jumok-ap-chigi*
(Faustrückenschlag nach vorne)
- *dung-jumok-bakkat-chigi*
(Faustrückenschlag zur Seite)

Fußtechniken:

- *yop-chagi*
(Seitwärtsfußtritt)
- *dwit-chagi*
(Rückwärtsfußtritt)

2.) Pratzennübungen:

- unter Verwendung der bisher erlernten traditionellen oder wettkampforientierten Techniken
- diese werden einfach und in Kombination gezeigt

3.) Formen:

- 2. Form (*Taeguk-ih-jang*)

4.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Fuß (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

5.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

6.) Selbstverteidigung:

● Fallschule

- Rollen vorwärts und rückwärts

● Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:

1. Umklammern von vorne unter und über den Armen
2. Umklammern von hinten unter und über den Armen
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Würgen von vorne und hinten

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Prinzipien der Selbstverteidigung
- Notwehrrecht

Prüfungsprogramm zum 5. Kup

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *bom-sogi*
(Tigerstellung)

Abwehrtechniken:

- *batangson-momtong-an-makki*
(Handballenblock nach innen)
- *batangson-nullo-makki*
(Handballenblock nach unten)

Handtechniken:

- *pyonsonkut-jirugi*
(Fingerspitzenstich)
- *jebipum-mok-chigi*
(Schwalbenflugform -
Handkantenschlag
mit Abwehr nach oben)
- *dung-sonnal-an-chigi*
(Innenhandkantenschlag)

Fußtechniken:

- *dollyo-chagi*
(Halbkreisfußtritt)
- *huryo-chagi*
(Peitschenfußschlag)
- *momdollyo-paldung-chagi*
(gedrehter Spannfußschlag)

2.) **Pratzenübungen**

- wie 6. Kup

3.) **Formen:**

- 3. Form (*Taeguk-sam-jang*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 6. Kup

5.) **Freikampfübungen:**

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig, gleichzeitig und vorzeitig)

6.) **Selbstverteidigung:**

- **Verteidigung gegen Angriffe aus der nahen und mittleren Distanz (auch in Kombination):**

1. Angriffe des bisherigen Programms
2. gerader Fauststoß
3. Haken bzw. Schwinger

7.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- „Poomsae“ (Hintergründe, Geschichte, Philosophie)
- Notwehrrecht

Prüfungsprogramm zum 4. Kup

4. Kup (blauer Gürtel):

1.) Grundschnle:

Stellungen:

- *oen-sogi*
(Linksstellung)
- *orun-sogi*
(Rechtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *an-palmok-makki*
(Innenunterarmblock)

Handtechniken:

- *me-jumok-naeryo-chigi*
(Faustbodenschlag abwärts)
- *palkup-dollyo-chigi*
(halbkreisförmiger
Ellenbogenschlag)
- *palkup-pyojok-chigi*
(Ellenbogenzielschlag)

Fußtechniken:

- *momdollyo-yop-chagi*
(gedrehter Seitwärtsfußtritt)
- *momdollyo-huryo-chagi*
(Fersendrehschlag)

2.) Formen:

- 4. Form (*Taeguk-sah-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- vielfältiges Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, maximal zwei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit freien Techniken (nachzeitig, gleichzeitig und vorzeitig)
- 2x1 mit vorgegebenen Techniken (nachzeitig)

5.) Selbstverteidigung:

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**
 1. Angriffe des bisherigen Programms
 2. Fußtritt zum Körper

6.) Bruchtest:

- eine Technik nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)
 - *naeryo-chagi* (Abwärtsfußschlag)
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Wettkampfregele
- Technikprinzipien

Prüfungsprogramm zum 3. Kup

3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *hakdari-sogi*

(Kranichstellung) (Schwalbenflugform -
Handkantenabwehr)

Abwehrtechniken:

- *jebipum-hanssonal-olgul-makki*

(Keilblock nach unten)

- *arae-hecho-makki*

(Keilblock nach außen)

- *montong-hecho-makki*

(Keilblock nach außen)

Handtechniken:

- *batangson-tok-chigi*

(Handballenstoß zum Kinn)

Fußtechniken:

- *twio-ap-chagi*

(gesprungener
Vorwärtsfußtritt)

- *momdollyo-*

sewo-chagi

(gedrehter

Kreisfußschlag)

2.) **Formen:**

- 5. Form (*Taeguk-oh-jang*)

3.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 4. Kup

4.) **Freikampfübungen:**

- 2x1 mit vorgegebenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)
- 1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

5.) **Selbstverteidigung:**

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**

- **Verteidigung gegen Angriffe in der Bodenlage:**

1. Würgen kniend über dem Kopf und seitlich
2. Würgen rittlings und zwischen den Beinen
3. Fauststoß oder Schwinger zum Kopf
4. Fußtritt zum Kopf

- **Verteidigung gegen Stockangriffe:**

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

6.) **Bruchtest:**

- zwei verschiedene Techniken nach freier Auswahl

- als Orientierung:

- *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)

- *palkup-chigi* (Ellenbogenschlag)

- *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)

- *dollyo-chagi* (Halbkreisfußtritt)

- *yop-chagi* (Seitwärtsfußtritt)

8.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Wettkampfregele

Prüfungsprogramm zum 2. Kup

2. Kup (roter Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- *gawi-makki*
(Scherenblock)
- *arae-otgoro-makki*
(Kreuzblock nach unten)

Handtechniken:

- *du-jumok-jechyo-chirugi*
(umgedrehter Doppelfauststoß)
- *kaljaebi-mok-chigi*
(Handspannenstoß zum Hals)

Fußtechniken:

- *twio-dollyo-chagi*
(Halbkreisfußtritt gesprungen)
- *twio-yop-chagi*
(Seitwärtsfußtritt gesprungen)
- *du-bal-dangsan-ap-chagi*
(doppelter Vorwärtsfußtritt im Sprung)

2.) Formen:

- 6. Form (*Taeguk-yuk-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- vielfältige Kombinationstechniken, maximal drei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)
- 1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

5.) Selbstverteidigung:

- freie Abwehr von Angriffen ohne Waffe und mit Stock
- Verteidigung gegen Messerangriffe:
 1. gerader Stich zum Bauch
 2. Stich zum Hals und zum Körper von innen und außen (*earth-grip / Dolchhaltung*)
 3. Schnitt diagonal über den Oberkörper (*heaven-grip / Messerhaltung*)

6.) Bruchtest:

- zwei Techniken nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)
 - *baro-* oder *pandae-chirugi* (gleich- oder gegengerichteter Fauststoß)
 - *dwit-chagi* (Rückwärtsfußtritt)
 - *twio-ap-chagi* (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
 - *momdollyo-yop-chagi* (gedrehter Seitwärtsfußtritt)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Sportorganisation (Landesverband)
- Grundzüge der Trainingslehre

Prüfungsprogramm zum 1. Kup

1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen):

- 1.) **Grundschule**
 - siehe Programm Dan-Prüfung
- 2.) **Formen:**
 - 7. Form (*Taeguk-chil-jang*)
- 3.) **Partnerübungen:**
 - Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
 - wie 2. Kup
- 4.) **Freikampfübungen:**
 - 1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)
 - 2x2 mit verschiedenen Techniken
- 5.) **Selbstverteidigung:**
 - **freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe**
 - siehe Vorprogramm
 - **Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot**
 - bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit (z.B. sitzend, an der Wand, in der Ecke)
 - **Abwehr von Überraschungsangriffen**
 - nicht vorhersehbarer Angriff (z.B. von hinten, im Vorbeigehen, aus einem Versteck)
- 6.) **Bruchtest:**
 - zwei Techniken nach freier Auswahl
 - zur Orientierung:
 - *baro-* oder *pandae-chirugi* (gleich- oder gegengerichteter Fauststoß)
 - *dung-sonnal-chigi* (Innenhandkantenschlag)
 - *momdollyo-huryo-chagi* (Fersendrehschlag)
 - *twio-dollyo-chagi* (gesprungener Halbkreisfußtritt)
 - *twio-yop-chagi* (gesprungener Seitwärtsfußtritt)
- 7.) **Theorie:**
 - koreanische und deutsche Bezeichnung der Techniken
 - Wiederholungsfragen aus dem Vorprogramm (insb. Trainingslehre, Wettkampfbregeln, Technikprinzipien)