

# Ausführungsbestimmungen zur Prüfungsordnung der DTU ab Januar 2025

## 10. Kup (weißer Gürtel) - ohne Prüfung

Verhaltensregeln innerhalb und außerhalb des Trainingsraums (**Dojang**)

Jeder TKD-Sportler hat sich innerhalb und außerhalb des **Dojang** höflich und diszipliniert zu verhalten. Er verhält sich ruhig und respektiert seine Mitmenschen und seine Umwelt. Beim Betreten des **Dojang** wird sich in geschlossener Stellung (**Moa-Sogi**) verbeugt. Da der **Dojang** eine Stätte der Ruhe, Entspannung und des Friedens darstellt, ist sich entsprechend zu verhalten.

Das Betreten des **Dojang** erfolgt nur in einem sauberen gebügelten weißen Anzug (**Dobok**).

Der Respekt zu seinen Sportkameraden und insbesondere einem höheren Gürtelträger, entsprechend dem TKD-Graduierungssystem, sollte unbedingt gewahrt und beachtet werden.

Der koreanische Gruß **Kyongle** (sprich: **Kyongne**) setzt sich aus zwei Wörtern zusammen:

**Kyong**: Achtung (des Partners)    **Le**: Höflichkeit ,Etikette.

Um seine Achtung gegenüber dem Trainingspartner zu erweisen, verbeugen sich beide in der geschlossenen Stellung (**Moa-Sogi**) und schauen sich in die Augen.

Während des Trainings ist unbedingt Ruhe, Disziplin und Höflichkeit zu wahren.

### Grundbegriffe

Trainingsraum	<b>Dojang</b>
Trainer	<b>Sabum</b>
Anzug	<b>Dobok</b>
Jacke	<b>Sanny</b>
Hose	<b>Hay</b>
Gürtel	<b>Ty</b>

## korrekte Begrüßungszeremonie

Achtung	<b>charyot</b>
Angrüßen	<b>kyongle</b>
Bereitmachen	<b>junbi</b>
Ende der Übung	<b>guman</b>
Lockern	<b>paro</b>

Flagge	<b>Tekuki</b> Südkoreanische Nationalflagge Das blau-rote Symbol steht für die Gegensätze (Ying und Yang)
--------	--

## Grundtechniken

Parallelstellung	<b>Pyonhi – Sogi</b>
geschlossene Stellung	<b>Moa – Sogi</b>
Vorbereitungsstellung	<b>Junbi - Sogi</b>
Angriffsstufen	
untere Stufe	<b>a r a e</b>
mittlere Stufe	<b>m o m t o n g</b>
obere Stufe	<b>o l g u l</b>

---

## 9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen) (Vorbereitungszeit mindestens 2 Monate nach Trainingsaufnahme)

### Techniken

kurze Vorwärtsstellung	<b>ap-sogi</b>
lange Vorwärtsstellung	<b>ap-gubi</b>
Rückwärtsstellung	<b>dwit-gubi</b>
Tiefblock von innen nach außen	<b>arae-makki</b>
doppelter Tiefblock	<b>arae-hechyo-makki</b>
Mittelblock von außen nach innen	<b>momtong-an-makki</b>
Unterarmblock nach oben	<b>olgul-makki</b>
gerader Fauststoß seitengleich	<b>bandae-jirugi</b>
gerader Fauststoß seitenverkehrt	<b>baro-jirugi</b>

Vorwärtsfußtritt  
W: Halbkreis-Spanntritt  
W: Spanntritt (vorderers Bein)  
Kampfschrei

**ap-chagi**  
**paltung-chagi**  
**cut-paltung-chagi**  
**Gihap**

### Pflichtprogramm

#### Technik:

#### **Grundschule (Basis-Einzeltechniken)**

- arae – makki
- momtong-bandae-jirugi
- momtong-an-makki
- ap-chagi

Alle Ausführungen in ap-gubi (vier Wiederholungen)

#### Gibon-Donsak 1

Rechtes Bein zurück mit Tiefblock links  
Vorgehen mit Schritt und gleichseitigem  
Fauststoß

**arae-makki in ap-gubi**

**ap-gubi mit  
Momtong-bandae-jirugi**

#### Gibon-Donsak 2

Linkes Bein zurück mit Tiefblock rechts  
Vorgehen mit Schritt und gleichseitigem  
Fauststoß

**arae-makki in ap-gubi**

**ap-gubi mit  
Momtong-bandae-jirugi**

#### Zweikampf:

#### **Step-Sparring**

Wechsel-Step und Auslagenwechsel mit Partner  
Gleit-Step und Auslagenwechsel mit Partner

#### **Pratzensparring**

Paltung-chagi nach Wechsel-Step  
Cut-Paltung-chagi nach Gleit-Step

#### Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der  
bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos-

---

**8. Kup (Gelber Gürtel)**  
**(Vorbereitungszeit seit 9. Kup mindestens 2 Monate)**

**Techniken (Erweiterung zum 9. Kup)**

Mittelblock von innen nach außen	<b>momtong-bakkat-makki</b>
Seitwärtsblock	<b>yop-makki</b>
Ballendrehtritt	<b>dolyo-chagi</b>
W: Rückwärtstritt	<b>dwiyt-chagi</b>
W: Vorwärts-Fersentritt (Push-Kick)	<b>miro-chagi</b>
Fußschlag	
- von innen nach außen	<b>pakkuro-naeryo-chagi</b>
- von außen nach innen	<b>anuro-naeryo-chagi</b>

**Pflichtprogramm**

**Überprüfung** Vorprogramm Stichprobe aus bisherigen Programmen

- momtong-an-makki
  - ap-chagi
- Alle Ausführungen in ap-gubi (vier Wiederholungen)

Gibon-Donsak 1

**Technik** Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)

- olgul-makki
- momtong-bakkat-makki
- arae-makki mit momtong-bandae-jirugi
- dolyo-chagi

**Gibon-Donsak 3**

Rechtes Bein zurück in langer Stellung,  
Mittelblock von außen nach innen  
vorgehen mit geradem Fußstoß,  
beim Absetzen Doppelblock unten

**ap-gubi mit**  
**momtong-an-makki**  
**ap-chagi in ap-gubi mit**  
**arae-hechyo-makki**

**Gibon-Donsak 4**

Linkes Bein zurück in langer Stellung,  
Mittelblock von außen nach innen  
vorgehen mit geradem Fußstoß,  
beim Absetzen Doppelblock unten

**ap-gubi mit**  
**momtong-an-makki**  
**ap-chagi in ap-gubi mit**  
**arae-hechyo-makki**

## Zweikampf

### **Step-Sparring**

zusätzlich Wechsel-Step mit Gleit-Step in Kombination

### **Pratzensparring (Angriff – Konter)**

Vor- und Rückwärts: Wechsel-Step mit Paltung-chagi

Vor- und Rückwärts: Gleit-Step mit Paltung-chagi

## Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Wettkampfbregeln nach WOT und WOP

## Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen

## Technik

1) 1-Schritt-Kampf

Angriff: Fauststoß zur Mitte  
**momtong-bandae-jirugi**

Abwehr: Unterarmblock von außen nach innen  
**Momtong-an-makki in links ap-gubi (seitenverkehrt)**

Konter: gerader Fauststoß  
**momtong-bandae-jirugi**

Ausführung rechts und links

2) Kreuzformen

## Zweikampf

3) Situationssparring (Angriff – Konter)  
Paltung-chagi – Paltung-chagi /  
Paltung-chagi – Cut-Paltung-chagi

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

## Selbstverteidigung

5) Fallschule + Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe + Lösen von einfachen Handangriffe

---

**7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)**  
**(Vorbereitungszeit seit 8. Kup mindestens 2 Monate)**

**Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)**

Seitwärtsfußtritt	<b>yop-chagi</b>
Rückwärtstritt	<b>Dwit-chagi</b>
Parallelstellung	<b>Juchum-sogi</b>
W: seitlicher Tritt von innen nach außen	<b>Huryo-chagi</b>
Fußunterseite hinteres oder vorderes Bein	

**Pflichtprogramm**

**Überprüfung Vorprogramm**      Zwei Gibon-Donsak

**Technik**                      1. Form (Il-Jang)

**Zweikampf**                **Step-Sparring**  
Bisherige Steps zzgl. seitlicher Ausweich-Step

**Pratzensparring**  
Paltung-chagi – Dwit-chagi Angriff  
2 x Wechsel (Gleit) rückwärts – Konter nachzeitig,  
gleichzeitig mit Paltung-chagi / (Cut-Paltung-chagi)  
Paltung-chagi unten – oben Angriff

**Theorie**                      Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fuß-  
stellungen und Übungen aus dem bisherigen Progr.

**Wahlpflichtprogramm**

Wahlbereiche:      Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1  
auszuwählen

**Technik**      1) Grundschule  
                    2) 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm



## Zweikampf

### **Step-Sparring**

Bisherige Steps zzgl. rückwärts drehen  
Aufgabenstellung (z.B. offene/geschlossene Stellung,  
Distanz, Grenzeinhaltung Fläche)

### **Pratzensparring (Angriff – Konter)**

Paltung-Chagi -eingedrehter Paltung-chagi (lange  
Distanz),  
Trennen aus Infight mit Paltung-chagi  
Langer Cut-Paltung-chagi unten– zurück gleiten-  
Hyreo-chagi verdeckt

## Theorie

Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß

## Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1  
auszuwählen

## Technik

1) Grundschule

2) 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte **momtong-bandae-jirugi,**

Abwehr: Schritt rechts seitwärts lange Stellung **ap-gubi**  
mit

Unterarmblock nach außen - Mitte **momtong-bakkat-**  
**makki**

Konter: umsetzen in Parallelstellung **juchum-sogi mit**  
Fauststoß Mitte und Kopf **bandae-jirugi**  
**momtong/olgul**

## Zweikampf

3) Situations-Sparring (Angriff – Konter)

A: 2xPaltung-chagi – B: gleiten – direkter Paltung-chagi

A: Yop-chagi (vorne) weit vorne absetzen, Dwit-chagi  
(B gleitet nur zurück)

A: Lösen aus Infight mit Paltung-chagi



4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

### Selbstverteidigung

5) Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

Handfassen/Händedruck

Fassen des Handgelenks (gleiche Seite)

Fassen des Handgelenks (diagonal)

Fassen beider Handgelenke

Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm

Fassen am Revers beidhändig

Der Prüfling zeigt sechs Aktionen.

### 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit: mind. 2 Monate seit letzter Graduierung

### Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)

Fingerstich zur Mitte

Fingerstich zum Kopf

Fausrückenschlag

Doppelfauststoß zur Mitte

**Sonkut-chirugi**

**Olgul-sonkut-chirugi**

**Dung-jumok-ape-chigi**

**Momtong-dubon-jirugi**

### Pflichtprogramm

Überprüfung 2. Form (I-Jang)

Technik 3. Form (Sam-Jang)

Zweikampf **Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)**

Paltung-chagi – doppelter Paltung-chagi (Angriff)

Dwit-chagi (mit Paltung-chagi oder cut-Paltung-chagi lösen)

Miro-chagi - Cut-Paltung-chagi

## Theorie

Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD

### Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen

## Technik

1) Grundschule

2) 1-Schritt-Kampf  
zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte	<b>momtong-bandae-jirugi</b>
Abwehr: Sitzstellung rechts zurück	<b>dwit-gubi mit</b>
beidseitiger Handkantenblock Mitte	<b>momtong-sonal-bakkat-makki</b>
Konter: gerader Tritt mit vorderem Bein,	<b>ap-chagi in dwit-gubi</b>
Rechts Fauststoß Mitte	<b>momtong-baro-jirugi in ap-gubi</b>

## Zweikampf

3) Situations-Sparring (Angriff – Konter)  
A: 2 x Paltung-chagi – B: gleiten – seitlich ausweichen Paltung-chagi  
A: Paltung-chagi unten und oben - B gleitet zurück oberen Angriff Paltung-chagi unterlegen  
A: Paltung-chagi – B gleitet nur zurück  
A: nach absetzen direkt Anuro-chagi (sehr kurze Distanz)

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

## Selbstverteidigung

5) Verteidigung gegen einfache und kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

Verteidigung gegen Schlagangriffe (Faust/Handkante, Schwinger)  
Fassen der Schultern mit gestreckten Armen (mittlere Distanz)  
Fassen der Schultern mit angewinkelten Armen (Nahdistanz)

Festhalten der Hände von hinten (Nahdistanz)  
Festhalten der Ärmel von hinten (Nahdistanz)  
Ziehen am Kragen von hinten mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)

Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

Fassen am Reverse (einhändig) und Schlag zum Kopf  
Fassen am Reverse (beidhändig) und Kniestoß  
gerader Fauststoß und Schwingerangriff  
Klammergriff zum Hals und Schwingerangriff

Der Prüfling zeigt mind. 8 Aktionen aus diesem Programm

#### **4. Kup (Blauer Gürtel)**

**Vorbereitungszeit: mind. 4 Monate seit letzter Graduierung**

#### **Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)**

Hammerschlag	<b>Me-jumok-chigi</b>
Ellenbogenschlag vorwärts	<b>Palkup-chigi</b>
Ellenbogenschlag seitwärts	<b>Yop-palkup-chigi</b>
Ellenbogenschlag aufwärts	<b>Yt-palkup-chigi</b>
Kreuzblock oben	<b>Olgul-Otgoro-makki</b>
Kreuzblock unten	<b>Arae-otgoro-makki</b>
Handballenblock	<b>Batangson-makki</b>
Handballenstoß	<b>Batangson -jirugi</b>
Fersendrehschlag	<b>Momdolyo (Pandae-dolyo)-chigi</b>
Kreuzstellung	<b>Koa-sogi</b>

#### **Pflichtprogramm**

**Überprüfung:** 3. Form (Sam-Jang)

**Technik** 4. Form (Sa-Jang)

**Zweikampf** **Pratzensparring**

Drei Angriffstechniken in Folge vorwärts bzw. zwei Angriffe vorw. und 1 Konter rückw. oder zwei Konter rückwärts in Absprache

### **Situations-Sparring (Angriff – Konter)**

Auf Angriff mit Paltung-chagi:  
nachzeitigen, gleichzeitigen und vorzeitigen Konter;  
Konter auf Cut-Angriff (z.B. Hyreo-chagi, Yop-chagi,  
Piturochagi)

### **Bruchtest**

1 Technik nach eigener Wahl

der Anwärter hat die Auswahl zwischen:

Vorwärtsfußstoß	<b>ap-chagi</b>
Abwärtsfußschlag	<b>naeryo-chagi</b>
Außenhandkantenschlag	<b>sonnal-bakat-chigi</b>

### **Theorie**

Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte;  
Einfache Kenntnisse der Wettkampffregeln nach WOZ

oder

WOP (je nach praktischem Prüfungsprogramm)

### **Wahlpflichtprogramm**

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen

### **Technik**

- 1) 1-Schritt-Kampf  
- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)  
Der Prüfling zeigt mindestens acht Aktionen.  
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.  
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt.
- 2) 2-Schritt-Kampf (acht Aktionen) oder  
3-Schritt-Kampf (acht Aktionen)
- 3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern  
(drei Sequenzen)

- 4) Form in Anwendung mit Partnern
- 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

### **Zweikampf** 6) 1-Schritt-Kampf

- 7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOT)
- 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

### **Selbstverteidigung**

- 9) Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“

Verteidigung gegen Fußangriffe – Ap-chagi/dolyo-chagi (lange Distanz)  
 Ziehen an den Haaren von vorne mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)  
 Ziehen an den Haaren von hinten mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)  
 Umklammern von vorne unter den Armen (Nahdistanz)  
 Umklammern von vorne über den Armen (Nahdistanz)  
 Schwitzkasten von der Seite (Nahdistanz)

## **3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)** **Vorbereitungszeit: mind. 4 Monate seit letzter Graduierung**

### **Techniken - Ergänzung zum Vorprogramm**

Tigerstellung	<b>Bom-sogi</b>
Scherenblock	<b>Gawi-makki</b>
Kniestoß	<b>Murup-chigi</b>
umgedrehter Doppelfauststoß	<b>Du-jumok-jochyo-jirugi</b>
Rückfaustschlag zur Seite	<b>Dung-jumok-olgul-bakkat-chigi</b>
Senkrecht-Vertikal-Tritt nach innen	<b>Sewo-an-chigi</b>
Senkrecht-Vertikal-Tritt nach außen	<b>Sewo-bakkat-chigi</b>
Fauststoß seitwärts	<b>Jumok-yop-jirugi</b>

## Pflichtprogramm

<u>Überprüfung:</u>	4. Form (Sa-Jang)
<u>Technik</u>	5. Form (Oh-Jang)
<u>Zweikampf</u>	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
<u>Bruchtest</u>	2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl  Außenhandkantenschlag <b>Sonnal-bakat-chigi</b> Ellbogenschlag <b>Palkup-chigi</b>  Halbkreisfußschlag <b>Dollyo-chagi</b> Seitwärtsfußstoß <b>Yop-chagi</b> gesprungener Vorwärtsfußstoß <b>Twio-ap-chagi</b>
<u>Theorie</u>	Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

## Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche:	Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen
<u>Technik</u>	1) 1-Schritt-Kampf (acht Aktionen) 2) 2-Schritt-Kampf (acht Aktionen) oder 3-Schritt-Kampf (acht Aktionen)  3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (drei Sequenzen)  4) Form in Anwendung mit Partnern  5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

## Zweikampf

6) 1-Schritt-Kampf

7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung  
(1 Runde lt. WOT)

8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

## Selbstverteidigung unter 14

## Altersbeschränkung bei SV mit Waffen nicht Jahren!

9) Freie Abwehr von Angriffen aus allen  
Distanzen + Abwehr gegen abgesprochene  
Angriffe in der Bodenlage + Abwehr gegen  
abgesprochene Stockangriffe

Würgen von vorne mit einer Hand (Nah- und mittlere Distanz)

Würgen von vorne beidhändig (Nahdistanz)

Würgen von hinten beidhändig (Nahdistanz)

Umklammern von hinten unter den Armen (Nahdistanz)

Umklammern von hinten über den Armen (Nahdistanz)

Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage

- Würgen in Bodenlage von der Seite
- Würgen in Bodenlage rittlings
- Würgen in Bodenlage zwischen den Beinen
- Würgen in Bodenlage von hinten

Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe

- von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals
- von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals
- wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
- wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
- gerader Stoss zum Bauch
- Schlag von oben zum Kopf

## 2. Kup (Roter oder brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate seit letzter Graduierung

## Pflichtprogramm

Überprüfung: 5. Form (Oh-Jang)

<b><u>Technik</u></b>	6. Form (Yuk-Jang)												
<b><u>Zweikampf</u></b>	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)												
<b><u>Bruchtest</u></b>	2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl												
	<table> <tr> <td>Außenhandkantenschlag</td> <td><b>Sonnal-bakat-chigi</b></td> </tr> <tr> <td>Fauststoß</td> <td><b>Baro-/ bandae-jirugi</b></td> </tr> <tr> <td>Halbkreisfußschlag</td> <td><b>Dollyo-chagi</b></td> </tr> <tr> <td>gedrehter Seitwärtsfußstoß</td> <td><b>Momdollyo-yop-chagi</b></td> </tr> <tr> <td>Rückwärtsfußstoß</td> <td><b>Dwit-chagi</b></td> </tr> <tr> <td>gesprungener Seitwärtsfußstoß</td> <td><b>Twio-yop-chagi</b></td> </tr> </table>	Außenhandkantenschlag	<b>Sonnal-bakat-chigi</b>	Fauststoß	<b>Baro-/ bandae-jirugi</b>	Halbkreisfußschlag	<b>Dollyo-chagi</b>	gedrehter Seitwärtsfußstoß	<b>Momdollyo-yop-chagi</b>	Rückwärtsfußstoß	<b>Dwit-chagi</b>	gesprungener Seitwärtsfußstoß	<b>Twio-yop-chagi</b>
Außenhandkantenschlag	<b>Sonnal-bakat-chigi</b>												
Fauststoß	<b>Baro-/ bandae-jirugi</b>												
Halbkreisfußschlag	<b>Dollyo-chagi</b>												
gedrehter Seitwärtsfußstoß	<b>Momdollyo-yop-chagi</b>												
Rückwärtsfußstoß	<b>Dwit-chagi</b>												
gesprungener Seitwärtsfußstoß	<b>Twio-yop-chagi</b>												
<b><u>Theorie</u></b>	Bisherige Themen + Technikprinzipien												

### **Wahlpflichtprogramm**

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b><u>Technik</u></b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 1-Schritt-Kampf (acht Aktionen)</li> <li>2) 2-Schritt-Kampf (acht Aktionen) oder 3-Schritt-Kampf (acht Aktionen)</li> <li>3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (drei Sequenzen)</li> <li>4) Form in Anwendung mit Partnern</li> <li>5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl</li> </ol> |
| <b><u>Zweikampf</u></b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6) 1-Schritt-Kampf</li> <li>7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOT)</li> <li>8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)</li> </ol>  |



**Selbstverteidigung** 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen

Freie Abwehr gegen Stockangriffe

Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe

**1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)**  
**Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate seit letzter Graduierung**

**Pflichtprogramm**

**Überprüfung:** 6. Form (Yuk-Jang)

**Technik** 7. Form (Chil-Jang)

**Zweikampf** Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)

**Bruchtest** 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

Fauststoß	<b>Baro- oder bandae-chirugi</b>
Innenhandkantenschlag	<b>Sonnal-dung-chigi</b>
Fersendrehschlag	<b>Pandae-dollyo-chagi</b>
gesprungener Rückwärtsfußstoß	<b>Twio-dwit-chagi</b>
gesprungener Halbkreisfußschlag	<b>Twio-dollyo-chagi</b>

**Theorie** Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre

## Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:

### Technik

- 1) 1-Schritt-Kampf (acht Aktionen)
- 2) 2-Schritt oder 3-Schritt-Kampf (acht Aktionen)
- 3) Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)
- 4) Form in Anwendung mit Partnern
- 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

### Zweikampf

- 6) 1-Schritt-Kampf
- 7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOT)
- 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOT)

### Selbstverteidigung

- 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe  
Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot  
Abwehr von Überraschungsangriffen