

# Ausführungsbestimmungen zur Prüfungsordnung der DTU ab Januar 2019

## 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

### **Tekuki**

Südkoreanische Nationalflagge  
Das blau-rote Symbol steht für die  
Gegensätze (Ying und Yang)

### **Grundtechniken**

Parallelstellung  
geschlossene Stellung  
Vorbereitungsstellung  
Angriffsstufen

untere Stufe  
mittlere Stufe  
obere Stufe

**Pyonhi – Sogi**  
**Moa – Sogi**  
**Junbi - Sogi**

**a r a e**  
**m o m t o n g**  
**o l g u l**

---

## **9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)** **(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE und 2 Monate)**

### **Techniken**

kurze Vorwärtsstellung  
lange Vorwärtsstellung  
Rückwärtsstellung  
Tiefblock von innen nach außen  
doppelter Tiefblock  
Mittelblock von außen nach innen  
Unterarmblock nach oben  
gerader Fauststoß seitengleich  
gerader Fauststoß seitenverkehrt  
Vorwärtsfußtritt  
W: Halbkreis-Spanntritt  
W: Spanntritt (vorderes Bein)  
Kampfschrei

**ap-sogi**  
**ap-gubi**  
**dwit-gubi**  
**arae-makki**  
**arae-hechyo-makki**  
**momtong-an-makki**  
**olgul-makki**  
**bandae-jirugi**  
**baro-jirugi**  
**ap-chagi**  
**paltung-chagi**  
**cut-paltung-chagi**  
**Gihap**

### **Grundschule (Basistechniken)**

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 **arae-makki in ap-gubi**
- Vorgehen mit Schritt und gleichseitigem Fauststoß **ap-gubi mit Momtong-bandae-jirugi**

#### Gibon-Donsak 3

- Rechtes Bein zurück in langer Stellung, Mittelblock von außen nach innen **ap-gubi mit momtong-an-makki**
- vorgehen mit geradem Fußstoß, beim Absetzen Doppelblock unten **ap-chagi in ap-gubi mit arae-hechyo-makki**

#### Gibon-Donsak 4

- Linkes Bein zurück in langer Stellung, Mittelblock von außen nach innen **ap-gubi mit momtong-an-makki**
- vorgehen mit geradem Fußstoß, beim Absetzen Doppelblock unten **ap-chagi in ap-gubi mit arae-hechyo-makki**

### Steppübungen mit oder ohne Partner

Wettkampfstellung

Vorwärtsstepp mit Auslagenwechsel

Vorwärtsstepp gleichseitig

seitwärts Ausweich-Stepp

alle Stepps auch in der Rückwärtsbewegung

### Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)

Mittelblock von außen nach innen

Vorwärtsfußtritt

Halbkreis-Spanntritt

**momtong-an-makki**

**ap-chagi**

**paltung-chagi**

### Partnerübungen - 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

### Theorie

Alle oben genannten Techniken in deutscher sowie koreanischer Bedeutung

---

## **8. Kup (Gelber Gürtel)** **(Vorbereitungszeit seit 9. Kup mindestens 48 TE und 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>

### **Überprüfung des Vorprogramms**

Gibon-Donsak nach Wahl des Prüfers

### **Grundschule (Basistechniken)**

1. Form - Taeguk II – jang (mit Kommando je Seite oder frei)

### **Steppübungen mit oder ohne Partner**

**Die Steppübungen werden möglichst kombiniert mit Wettkampftechniken bei den Pratzenübungen geprüft.**

Zusätzlich zum Vorprogramm sollen folgende Steps beherrscht werden:

Jagdstepp  
X-Stepp  
Stepp mit vorwärts-/ rückwärts eindrehen

### **Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)**

#### **Traditionelle Techniken:**

Unterarmblock nach oben	<b>olgul-makki</b>
Halbkreisfußtritt mit Fußballen	<b>dollyo-chagi</b>

#### **Wettkampforientierte Techniken:**

Zwei Halbkreis-Spanntritte in Kombination mit gleichseitigem Stepp	<b>paltung-chagi</b>
---	----------------------

Zwei Halbkreis-Spanntritte mit vorderem Bein in Kombination mit Wechsel-Stepp/X-Stepp **cut-paltung-chagi**

### **Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf**

zusätzlich zum Vorprogramm

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

Abwehr: Schritt rechts zurück in L-Stellung, umgekehrter Unterarmblock Mitte **dwit-gubi mit momtong-yop-makki**

Konter: gerader Fußtritt zur Mitte Ausführung rechts und links **momtong-ap-chagi**

### **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!

Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- direkter Cut-Paltung (1)
- direkter Paltung (8)
- indirekter Konter-Paltung (10)

Der Prüfling führt zwei Übungen nach eigener Wahl vor!

### **Selbstverteidigung**

Einfache Übungen aus der Fallschule (vorwärts, seitwärts, rückwärts). Sicherer Fall mit korrekter Körperspannung und –haltung zur Vermeidung von Verletzungen und möglicher Gegenwehr.

### **Theorie**

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

---

## **7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)** **(Vorbereitungszeit seit 8. Kup 48 TE und 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	

### **Überprüfung des Vorprogramms**

Gibon-Donsak nach Wahl des Prüfers

### **Form**

Taeguk II – Jang (1. Form)  
Himmel und Licht, ohne Kommando

### **Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)**

Technikbeschreibung s.o.

#### **Traditionelle Techniken:**

zwei der genannten Techniken

- naeryo-chagi
- yop-chagi
- area-makki
- pakkat-makki

#### **Wettkampforientierte Techniken:**

- paltung chagi – paltung chagi (Kombination verschiedene Ausführungen)
- paltung chagi - dwit chagi (Kombination vorne absetzen)
- Rückwärtsstepp – paltung chagi (als Kontertechnik)
- paltung chagi (lösen aus Infight aus kurzer Distanz)

### **Partnerübungen - 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  
Fauststoß Mitte und Kopf

**juchum-sogi mit  
bandae-jirugi momtong/olgul**

Ausführung rechts und links

### **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!

Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- direkter Cut-Paltung (1)
- direkter Paltung (8)
- indirekter Konter-Paltung (10)
- direkter Jab-Paltung (4)
- direkter Konter-Dwit-Chagi (6)
- direkter Konter-Paltung (7)

Der Prüfling führt drei Übungen nach eigener Wahl vor!

### **Selbstverteidigung**

Einfache Übungen aus der Fallschule (vorwärts, seitwärts, rückwärts).

- sicherer Fall mit korrekter Körperspannung
- Gegenwehr mit Fußstoß
- schnelles Aufstehen in distanzierte Verteidigungsstellung mit Hände
- schnelles Aufstehen in distanzierte Verteidigungsstellung ohne Hände

### **Theorie**

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen,  
Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

---

## **6. Kup (Grüner Gürtel)**

**(Vorbereitungszeit seit 7. Kup mindestens 48 TE und zwei Monate)**

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

Handkantenblock (beidseitig)  
Handkantenblock mit einer Hand  
Handkantenschlag von außen nach innen  
Handkantenschlag von innen nach außen  
Körperdrehtritt  
Keilblock  
W: doppelt ausgeführter Spantritt

**Sonnal-makki  
Hansonnal-momtong-makki  
Sonnal-mokchigi  
Sonnal-bakkat-chigi  
Momdolyo-yop-chagi  
Hechyo-makki  
dubaldangsang paltung-chagi**

## Formen

- Überprüfungsform: 1. Form Taeguk II – jang
- Pflichtform: 2. Form Taeguk I – jang (Heiterkeit und Frohsinn)

## Pratzenübungen (Traditionell und wettkampforientierte Techniken)

Technikbeschreibung s.o.

### **Traditionelle Techniken:**

zwei der genannten Techniken

- sonnal-bakkat-chigi
- yop-chagi
- tora-yop-chagi
- dwit-chagi

### **wettkampforientierte Techniken:**

zusätzlich zum Vorprogramm

- paltung – eingedrehter paltung
- paltung in Rückwärtsbewegung, doppelte Ausführung

## Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte

**momtong-bandae-jirugi**

Abwehr: Sitzstellung rechts zurück  
beidseitiger Handkantenblock Mitte

**dwit-gubi mit  
momtong-sonal-bakkat-makki**

Konter: gerader Tritt mit vorderem Bein,  
Rechts Fauststoß Mitte

**ap-chagi in dwit-gubi  
momtong-baro-jirugi in ap-gubi**

Ausführung rechts und links

## Freikampfübungen

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!

Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- direkter Cut-Paltung (1)
- direkter Paltung (8)
- indirekter Konter-Paltung (10)



- direkter Jab-Paltung (4)
- direkter Konter-Dwit-Chagi (6)
- direkter Konter-Paltung (7)
- direkter Doppel-Paltung (2)
- Kombination Cut-Paltung – Paltung (13)
- Kombination Jab-Paltung – Paltung (14)

Der Prüfling führt vier Übungen nach eigener Wahl vor!

### **Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)**

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.

### **Theorie**

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

## **5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)** **(Vorbereitungszeit seit 6. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)**

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

Fingerstich zur Mitte

Fingerstich zum Kopf

Faustrückenschlag

Doppelfauststoß zur Mitte

**Sonkut-chirugi**

**Olgul-sonkut-chirugi**

**Dung-jumok-ape-chigi**

**Momtong-dubon-jirugi**

### **Formen**

- Überprüfungsform: 2. Form Taeguk I – jang

- Pflichtform: 3. Form Taeguk Sam-jang (Feuer)

## **Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)**

Techniken aus den bisherigen Pratzenübungen in Kombinationen

### **Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf**

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte	<b>momtong-bandae-jirugi</b>
Abwehr: Sitzstellung rechts zurück Handkantenblock außen Mitte	<b>dwit-gubi mit momtong-hansonal-bakkat-makki</b>
Konter: Rechts Fauststoß Mitte	<b>momtong-baro-jirugi in ap-gubi</b>

Ausführung rechts und links

### **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!

Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- direkter Cut-Paltung (1)
- direkter Paltung (8)
- indirekter Konter-Paltung (10)
- direkter Jab-Paltung (4)
- direkter Konter-Dwit-Chagi (6)
- direkter Konter-Paltung (7)
- direkter Doppel-Paltung (2)
- Kombination Cut-Paltung – Paltung (13)
- Kombination Jab-Paltung – Paltung (14)
- direkter Dreh-Paltung (3)
- direkter Konter-Doppel-Paltung (5)

Der Prüfling führt fünf Übungen nach eigener Wahl vor!

### **Selbstverteidigung - Ergänzung zum Vorprogramm**

Verteidigung gegen 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.

### **Theorie**

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehr-recht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD
- 

## **4. Kup (Blauer Gürtel)** **(Vorbereitungszeit seit 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)**

### **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)-chagi</b>
Kreuzstellung	<b>Koa-sogi</b>

### **Formen**

- Überprüfungsform: 3. Form Taeguk sam – jang
- Pflichtform: 4. Form Taeguk Sa-jang (Donner und Blitz)

### **Partnerübungen - 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.

## **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!

Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- direkter Cut-Paltung (1)
- direkter Paltung (8)
- indirekter Konter-Paltung (10)
- direkter Jab-Paltung (4)
- direkter Konter-Dwit-Chagi (6)
- direkter Konter-Paltung (7)
- direkter Doppel-Paltung (2)
- Kombination Cut-Paltung – Paltung (13)
- Kombination Jab-Paltung – Paltung (14)
- direkter Dreh-Paltung (3)
- direkter Konter-Doppel-Paltung (5)
- indirekter Konter-Doppel-Paltung (9)
- Kombination Cut-Paltung – Doppel-Paltung (11)
- Kombination Cut-Paltung – Dreh-Paltung (12)
- Konterkombination Paltung – Doppel-Paltung (15)
- Konterkombination Paltung – Dwit-Chagi (16)

Der Prüfling führt sechs Übungen nach eigener Wahl vor!

- Freies Sparring

## **Selbstverteidigung – Ergänzung zum Vorprogramm**

freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

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)

## **Bruchtest (ab 15. Lebensjahr)**

der Anwärter hat die Auswahl zwischen:

- Vorwärtsfußstoß                      **ap-chagi**
- Abwärtsfußschlag                    **naeryo-chagi**
- Außenhandkantenschlag            **sonnal-bakat-chigi**

## Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
  - Wettkampfregelein
- 

## **3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)** **(Vorbereitungszeit seit 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)**

### 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>

### Formen

- Überprüfungsform: 4. Form Taeguk sa – jang
- Pflichtform: 5. Form Taeguk oh-jang (Wind)

### Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens acht Aktionen (mit Angriff Fußtritt).  
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.  
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

### Freikampfübungen

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!  
Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- Die beim 4. Kup genannten Wettkampfübungen  
Der Prüfling führt sechs Übungen nach eigener Wahl vor!
- Freies Sparring

## **Selbstverteidigung – Ergänzung zum Vorprogramm**

Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz  
Altersbeschränkung bei SV mit Waffen nicht unter 14 Jahren!

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
- 

## **Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)**

zwei unterschiedliche Ausführungen

### Handtechniken

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| - Außenhandkantenschlag | <b>Sonnal-bakat-chigi</b> |
| - Ellbogenschlag        | <b>Palkup-chigi</b>       |

### Fußtechniken

- |                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| - Halbkreisfußschlag           | <b>Dollyo-chagi</b>  |
| - Seitwärtsfußstoß             | <b>Yop-chagi</b>     |
| - gesprungener Vorwärtsfußstoß | <b>Twio-ap-chagi</b> |

## **Theorie**

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
  - Wettkampfregele
-

## **2. Kup (Roter oder brauner Gürtel)** **(Vorbereitungszeit seit 3. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)**

### **Formen**

- Überprüfungsform: 5. Form Taeguk oh – jang
- Pflichtform: 6. Form Taeguk yuk-jang (Wasser)

### **Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf**

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens zehn Aktionen (mit Angriff Fußtritt).  
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.  
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

### **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!  
Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!

- Die beim 4. Kup genannten Wettkampfübungen  
Der Prüfling führt sechs Übungen nach eigener Wahl vor!
- Freies Sparring

### **Selbstverteidigung – aus dem Vorprogramm**

- Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
- Freie Abwehr gegen Stockangriffe
- Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe

Altersbeschränkung, bei SV mit Waffen nicht unter 14 Jahren!

### **Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)**

zwei unterschiedliche Ausführungen

### Handtechniken

- Außenhandkantenschlag
- Fauststoß

**Sonnal-bakat-chigi**  
**Baro- oder bandae-jirugi**

### Fußtechniken

- Halbkreisfußschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß
- Rückwärtsfußstoß
- gesprungener Seitwärtsfußstoß

**Dollyo-chagi**  
**Momdollyo-yop-chagi**  
**Dwit-chagi**  
**Twio-yop-chagi**

## Theorie

- Trainingslehre
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
- Wettkampfregele

---

## **1. Kup ( Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen )** **(Vorbereitungszeit seit 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)**

### Formen

- Überprüfungsform: 6. Form Taeguk yuk – jang
- Pflichtform: 7. Form Taeguk chil-jang (ruhender Berg)

### **Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf**

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens zehn Aktionen (mit Angriff Fußtritt, Angriffe zum Kopf).  
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.  
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

### **Freikampfübungen**

Die Ausführung erfolgt mit Partner im Wettkampfmodus!  
Bei der Prüfung ist die entsprechende komplette Wettkampfausrüstung zu tragen!



- Die beim 4. Kup genannten Wettkampfübungen  
Der Prüfling führt sechs Übungen nach eigener Wahl vor!
- Freies Sparring

### **Selbstverteidigung**

Altersbeschränkung, bei SV mit Waffen nicht unter 14 Jahren!

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

### **Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)**

zwei unterschiedliche Ausführungen

Handtechniken

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| - Fauststoß             | <b>Baro- oder bandae-chirugi</b> |
| - Innenhandkantenschlag | <b>Sonnal-dung-chigi</b>         |

Fußtechniken

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| - Fersendrehschlag                | <b>Pandae-dollyo-chagi</b> |
| - gesprungener Rückwärtsfußstoß   | <b>Twio-dwit-chagi</b>     |
| - gesprungener Halbkreisfußschlag | <b>Twio-dollyo-chagi</b>   |

### **Theorie**

- Trainingslehre
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
- Wettkampfregele

## Allgemeine Prüfungsregeln

- Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:  
mind. 2,5 cm bei Männern von 18 - 40 Jahre; mind. 2,0 cm bei Frauen von 18 - 40 Jahre  
mind. 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) von 15 – 17 Jahre, bei Frauen und Männern über 40 Jahre;  
1,0 cm bei Kindern bis einschließlich 14 Jahre (wird nicht geprüft)  
Bei Frauen und Männern über 40 Jahren kann der Prüfling bei Prüfungen ab zum 2. Dan beim Bruchtest auf die vorgeschriebene Sprungtechnik verzichten. Alternativ muss der Prüfling dann einen Bruchtest ohne Sprung zeigen.
- **Ein Überspringen vom 10. auf den 8. Kup ist möglich.**
- **Prüflinge über 40 Jahre können auf das Prüfungsfach “Freikampfübungen” (Vollkontakt/Freies Sparring) verzichten. Verzichtet der Prüfling auf das Prüfungsfach “Freikampfübungen”, muss der Prüfling stattdessen formerklärende einzelne Sequenzen (keine komplette Poomsae) aus einer Poomsae in Anwendung zeigen (Poomsae-Applikation). Die Sequenzen sollten aus dem jeweilig geforderten Poomsae-Prüfungsprogramm des Prüflings stammen. Zu zeigen sind mindestens ZWEI und maximal FÜNF Sequenzen.**
- Die Grundschultechniken müssen mit beiden Seiten beherrscht werden.
- Kindern **unter 10 Jahren** wird die Technik erläutert und vorgezeigt