

# **1. Prüfungsnorm gemäß ÖTDV/ETU/WTF**

Die Prüfungsnorm des ÖTDV sieht ein bestimmtes Mindestmaß an Wartezeit, und eine genau geregelte Anzahl von Themenbereichen vor, die zur Erreichung des nächst höheren Gürtelgrades abgehandelt und bestanden werden müssen.

Der Prüfungstermin wird zeitgerecht ausgehängt. Vor der Prüfung ist folgendes zu kontrollieren und abzugeben:

- **Ausweis mit der jeweiligen Jahresmarke**
- **Ärztliche Bestätigung im Ausweis (Diese darf nicht älter als 1 Jahr sein!)**
- **Prüfungsgebühr (siehe unten)**

Bei nicht bestehen der Prüfung, hat der Prüfling die Möglichkeit. bei der nächsten Prüfung, ohne nochmalige Zahlung der Prüfungsgebühr wieder anzutreten. Danach verfällt die Prüfungsgebühr

Die Prüfungsgebühr setzt sich zusammen aus den Kosten für:

- **Prüfungsmarke**
- **Urkunde**
- **Gebühr des Prüfers**

und wird nach Vorgabe des ÖTDV vom Prüfer festgelegt. Derzeitige Gebühren:

<b>KUP</b>	<b>Gebühr</b>
10. Kup bzw. 9. Kup	€ 20,--
8. Kup bzw. 7. Kup	€ 25,--
6. Kup bzw. 5. Kup	€ 30,--
4. Kup bzw. 3. Kup	€ 35,--
2. Kup bzw. 1. Kup	€ 40,--

<b>DAN</b>	<b>Gebühr</b>
1. DAN / Poom	€ 150,--
2. DAN / Poom	€ 250,--
3. DAN / Poom	€ 350,--
4. DAN	€ 350,--
5. DAN	€ 350,--

Allgemein gilt für Prüfungen

- Regelmäßige Teilnahme am Training
- Es wird auch das bisherige Kup Programm geprüft
- Die Techniken werden zum Teil auch auf Pratzen, oder Sandsack geprüft
- Die Koreanische Fachsprache für den entsprechenden Kup Grad ist zu beherrschen
- Die Theorie ist im Selbststudium zu lernen, und wird beim Training nicht unbedingt mitgeprüft.
- Der Prüfling hat zur Prüfung in einem sauberen Dobok, mit entsprechendem Ty zu erscheinen

Verhalten bei der Prüfung

Vor der Prüfung wird wie beim Training aufgewärmt, und gedehnt. Nach der offiziellen Begrüßung setzen sich die Prüflinge im TKD Sitz (Schneidersitz) an die hintere Wand des Turnsaales. und warten bis sie aufgerufen werden. Während dieser Zeit hat absolute Ruhe zu herrschen.

Wird man aufgerufen, tritt man vor, verneigt sich kurz vor dem Prüfer, und trägt das von ihm angegebene Programm vor. Danach wieder kurze Verbeugung, und wieder Einnahme des Platzes bei den anderen Prüflingen.

Bei der Übergabe der Urkunden an die Prüflinge die bestanden haben, übernimmt man mit beiden Händen die Urkunde mit einer kurzen Verbeugung, und reicht danach dem Prüfer die Hand wieder mit einer kurzen Verbeugung, um seine Gratulation entgegenzunehmen.

Zuschauer sind herzlich willkommen. Fotografieren und Filmen, sind grundsätzlich erlaubt, solange die Prüfung nicht gestört wird.

## **5.1. Detaillierte Prüfungsnorm**

### **5.1.1. Kup Prüfungen (Fabrgütel – Schülergrade)**

#### **5.1.1.1. 10. Kup, gelber Gürtel, 8 Wochen Vorbereitungszeit**

##### **Poomse:**

Sa Ju Jirugi Vier Seiten Fauststoß

##### **Sogi:**

Moa Sogi geschlossene Stellung  
Naranhi Sogi offene Parallelstellung  
Pyonhi Sogi zehenoffene Stellung  
Juchum Sogi Reiterstellung  
Ap Sogi kurze Vorwärtsstellung  
Ap Kubi lange Vorwärtsstellung  
Kyorumse Kampfstellung

##### **Handtechniken:**

Paro Jirugi gegenseitiger Fauststoß, jene Seite bei der die Hand vorne ist, hat den Fuß hinten.  
Pande Jirugi gleichseitiger Fauststoß, jene Seite bei der die Hand vorne ist, hat auch den Fuß vorne.  
Are Makki Tiefblock  
Olgul Makki Hochblock  
Hechyo Momtong Makki Beiseite Schubblock in Rumpfhöhe, mit beiden Unterarmen

##### **Fußtechniken:**

Ap Chaoligi Beinschwung nach vor  
Ap Chagi Vorwärts Kick  
Yop Chaoligi Beinschwung zur Seite  
Yop Chagi Seitwärts Fußtritt (Are)

##### **Hosinsul:**

Rolle Vorwärts auf Matten  
Rolle Rückwärts

##### **Steptechniken:**

Pako Baijitki Standwechsel  
Ap Baljitki Vorwärtsstep  
Dwit Baijitki Rückwärtsstep  
Naga Baljitki Startstep vorwärts  
Mullo Baljitki Startstep rückwärts

##### **THEORIE:**

**Fachsprache:** - Alle Techniken auf Koreanisch

- Folgende Kommandos:

Chariot Kyongle Junbi  
Swio Sijak Guman  
Dwitdora

- Die Körperstufen Are Momtong Olgul

## Taekwondo:

- Erklärung der Begriffe:                                - **Tae**    - **Kwon** - **Do**

- Geschichte des Taekwondo:
  - Alter der Sportart (über 2500 Jahre alt)
  - Herkunftsland ( Korea )
  - Königreiche (Kogurio, Paekche, Shilla)

## Dojang:

- Etiketete im Dojang:
  1. Begrüßung der Nationalflagge
  2. Begrüßung des Meisters
  3. Höflichkeit u. Respekt in Haltung und Worten gegen über dem Trainer und den Sportkollegen.
  4. Reden, lachen und lärmern während des Trainings sind sowohl für Sportler als auch für Zuschauer verboten.
  5. Nach dem Trainingsbeginn gibt es kein Verlassen des Dojangs bis zum Abschlussgruß.
  6. Uhren, Ketten, Ringe etc. sind aus Verletzungsgründen vor dem Training abzulegen.
  7. Das Einnehmen von Aufputzmitteln und Drogen ist vor und während des Trainings untersagt.

**Dobok:** Mit dem Ablegen der Alltagskleidung soll der stressige Alltag mit all seinen Störfaktoren abgelegt werden, und durch das Anlegen des Doboks nur die reinen Gedanken und Konzentration mit in den Dojang genommen werden. Die weiße Farbe des Doboks symbolisiert diese Reinheit.

## Gürtelfarben:

10. u. 9. Kup	Gelb	8. u.7. Kup	Grün
6. u. 5. Kup	Blau	4. u. 3. Kup	Braun
2. u. 1. Kup	Rot	1. bis 10. Dan	Schwarz

## Symbolik:

Weiß:	Unbefleckt, der Träger ist noch unwissend. Der Anfänger trägt einen weißen Gurt. Die Farbe Weiß ist wie ein unbeschriebenes Blatt. Ihr Träger ist noch unwissend und steht dem auf ihn zukommenden offen gegenüber.
Gelb:	Die Farbe Gelb charakterisiert den Erdboden, auf dem alles Folgende wachsen und gedeihen soll.
Grün:	Die Grüne Farbe deutet an, dass bereits etwas gewachsen ist, es sind erste Früchte entstanden. Es ist dem Träger gelungen, auf den Grundlagen aufbauend, Leben zu entwickeln.
Blau:	Himmel, der Träger kann schon einiges erreichen. Mit der Farbe Blau soll der Himmel dargestellt werden. Mit dem Himmel ist eine gewisse Grenze erreicht worden, der Träger muss nun zeigen, ob er zu Höherem befähigt ist. Die Entwicklung geht ganz natürlich vom Erdboden aus über die emporstrebenden Früchte in Richtung Himmel.
Braun:	Erde, der Träger muss seinen Übermut ablegen, und zu den Wurzeln zurückkehren.
Rot:	Achtung, der Träger hat schon großes Wissen, es ist etwas Großes im kommen. Die Farbe Rot signalisiert, dass Bedeutendes in Vorbereitung ist. Sie soll den Träger dazu anhalten, sich noch intensiver mit Taekwondo zu befassen und auseinander zusetzen. Er steht am Scheideweg, Schüler zu bleiben, oder Meister zu werden.

**Taegeuki:** Die Nationalflagge Taegeuki, symbolisiert "Die große Ewigkeit / Harmonie". Dies wird durch das Om und Yang Symbol in der Mitte dargestellt, welches an den Ecken mit den vier Grundelementen Himmel, Erde, Feuer, und Wasser. umrahmt wird.

**Ty:** Der Gürtel, wird zwei mal um den Leib geschlungen, und vor dem Hara geknotet. Dies hat folgende Bedeutung: Das doppelte Umschlingen symbolisiert die Vereinigung von Körper und Geist. Die Verknotung vor dem "Energiezentrum" zeigt die konzentrierte Kraft. Der Grundsatz des Taekwondo besagt:

**Vereinigung von Körper und Geist führt zur konzentrierten Kraft.**

(Alle hier angeführten Begriffe sind im Thema **3. Taekwondo Grundwissen**. genau erklärt!)

### 5.1.1.2. 9. Kup, gelber Gürtel, 8 Wochen Vorbereitung

#### **Poomse:**

Sa Ju Makki Vier Richtungsblock

#### **Sogi:**

Dwit Kubi Rückwärtsstellung  
Ap Kubi kurze Vorwärtsstellung (genaue Ausführung)  
Ap Sogi lange Vorwärtsstellung (genaue Ausführung)

#### **Handtechniken:**

Hechyo Are Makki Beiseite Schubblock mit den Unterarmen  
Momtong An Makki Unterarmblock nach Innen  
Momtong Bakkat Makki Unterarmblock nach Außen  
Momtong An Palmok Bakkat Makki Unterarm-Innenseiten-Mittelblock nach Außen

#### **Fußtechniken:**

Yop Chagi Seitwärtsfußstoß (Momtong)  
Naryo Chagi Hammerfußschlag von oben  
An Huryo Chagi Hackenfußschlag nach Innen  
Bakkat Huryo Chagi Hackenfußschlag nach Außen

#### **Twio:**

Twio Ap Chagi gesprungener Ag Chagi (vom Stand vorderes und hinteres Bein)

#### **Stepptechnik:**

An Dolla Baljitki Vorwärts Drehstep (geht rückwärts!). Der Vorderfuß bewegt sich

180° über die Vorderseite nach hinten.

Dolla Baljitki Rückwärts Drehstep (geht Vorwärts). Das hintere Bein bewegt sich über den Rücken 180° nach vorne.

Moa Baljitki Schließstep. Das hintere Bein wird zum vorderen herangezogen. Beide schließen. Das vordere Bein greift sofort mit einer Technik an.

Kkoa Baljitki Kreuzstep. Beim seitlichen Vorsteppen überkreuzt das hintere Bein das Vordere, und dieses setzt sofort zum Angriff an.  
15 Sekunden freies steppen, mit allen bisher gelernten Steps!

**Hosinsul:** Fallen nach Vorne  
Fallen zur Seite  
Fallen nach Hinten (alles auf Matten)

#### **THEORIE:**

**Fachsprache:** - Alle Techniken und Kommandos auf koreanisch

- Zahlen 1 bis 10 auf Koreanisch

- Begriffe: Oen Links  
Orun Rechts  
Ap Bal Vorderer Fuß  
Dwit Bal Hinterer Fuß  
Jumok Faust  
Palkup Ellenbogen

**Korea:** - Lage, Größe, Geschichte ...

**Geschichte des TKD:** - Wie hießen die drei wichtigen Königreiche : Koguryo, Paekche, Shilla  
- Wie hießen die Ritter in der Shilla Zeit, die TKD betrieben: Hwarang do  
(Blumenritter) - Nenne einige ältere Bezeichnungen für TKD: Kwonbaek, Subyokta, Taekyon, Tangsoodo



## **THEORIE:**

### **Fachsprache:**

Alle Techniken und Kommandos auf Koreanisch

Begriffe: Dongjak eine einzelne Technik  
Poom Teil einer Poomse, besteht aus ein oder mehreren Dongjak.  
Poomsae Bewegungsform. Symbolisiert den Kampf gegen mehrere imaginäre

Gegner.

Poomsae wird bei Meisterschaften sowohl im Einzel, als auch im Synchronbewerb gelaufen. Beim Synchron treten 3 Bewerber als Einheit an.

### **Arten der Poomsae:**

Taeguk – Schülerformen (derzeitiges System), 8 Stück

Palgwe – Schülerformen (früheres System), 8 Stück

Dan Poomsae – Meisterformen, 9 Stück

*Namen und Bedeutung der einzelnen Poomsae siehe Tabelle Seite 39!*

**Kihap:** Bekannt sind alle asiatischen Kampfkünste für ihre lauten, markerschütternden Kampfschreie. Im Taekwondo wird dieser Kampfschrei als KIHAP bezeichnet, (die Übersetzung lautet "Geist und Körper auf einen Punkt konzentrieren"). Das dieser Kihap nicht einfach "spañeshalber" ausgestoßen wird, sondern eine essentielle Bedeutung hat, das haben inzwischen auch schon Sportler anderer Gebiete erkannt, man nehme nur Thomas Muster, das österreichische Tennis As.

Beim Kihap ist nicht wichtig "was" geschrien wird, sondern wann und wie.

Der Kampfschrei erfüllt nämlich mehrere Aufgaben:

1. Er erschreckt den Gegner, dies ist die profanste Begründung, aber nicht unbedeutend.
2. Er regelt die Atmung. durch den Ausstoß der ganzen Luft in einem Schrei erfolgt eine gezielte Einatmung die den ganzen Lungenbereich mit Sauerstoff füllt.
3. Beim Ausstoß des Kihap spannt sich die Bauchdecke, und ein treffender Schlag kann seine Wirkung nicht optimal entfalten. (Bei einem Treffer NIE einatmen, da sich dadurch die Wirkung potenziert/vervielfacht).
4. Wie die Übersetzung schon verdeutlicht (KI = Geist, HAP = auf einen Punkt konzentriert), wird bei der Ausführung einer Technik mit einem Kihap alle Kraft und Konzentration in den Trefferpunkt geleitet, wo sie die optimale Wirkung erfährt.
5. Er motiviert den Sportler selbst. Auch wenn schon die letzten Kraftreserven verbraucht scheinen. Der Kihap ermöglicht es auch noch das allerletzte Quäntchen Energie freizusetzen.

Wie bereits oben erwähnt, ist der KIHAP kein Wort, sondern der Ausstoß der verbrauchten Luft. Dass dies am leichtesten geht wenn man einen Vokal (A, E, I, O, U) formt, wird jeder bemerken, der es einmal versucht. Es ist daher unerheblich ob sich der individuelle Kihap anhört wie Hau, Aaiiaa, Pahoo, etc. wichtig ist nur, das er konzentriert, und mit voller Wucht (Lautstärke) erfolgt.

#### **5.1.1.4. 7. Kup, grüner Gürtel, 12 Wochen Vorbereitung**

##### **Poomse:**

Taeguk I Jang  
(Bedeutung FROHSINN & FRÖHLICHKEIT „Stärke und Selbstvertrauen“) 23 Dongjak/18 Poom

##### **Sogi:**

Exakter Wechsel zwischen verschiedenen Stellungen.

##### **Hanbon Kyorugi:**

6 Aktionen Handtechnik

##### **Handtechnik:**

Du Sonnal Momtong Makki	Doppelter Handkantenblock
Du Sonnal Are Makki	doppelter Handkantenblock
Sonnal Bakkat Chigi	Handkantenschlag nach Außen
Pyonsonkut Sewo Chirugi	Fingerspitzenstich mit aufgestellter Hand
Anpalmok Hechyo Momtong Makki	Unterarmschubblock mit der Daumenseite nach Außen
Sewo Chirugi	Fauststoß mit aufgestellter Faust
Yop Chirugi	Fauststoß zur Seite
Dollyo Chirugi	Viertelkreisfauststoß nach innen (geht über Körpermitte)

##### **Fußtechnik:**

Balnal Makki	Fußkantenblock (wie Yop Chagi, mit Fußaußenkante zu Knie des Gegners)
Murup Chigi	Knieschlag
Pyojok Chagi	Zielschlag mit Fuß (die geöffnete Hand ist das Ziel, z.B. An Huryo Chagi)

##### **Twio:**

Twio Dollyo Chagi	gesprungener Dollyo Chagi (vom Stand, vorderes oder hinteres Bein)
Dubaldangsan Ap Chagi	zweifach gesprungener Ap Chagi. Beide Tritte erfolgen in der Luft.

##### **Stepptechnik:**

Bikyo Baljitki	Seitschritt (75° mit dem Hinterfuß, diagonal nach Innen steppen)
Bakkat Baljitki	Seitschritt (75° mit dem Vorderfuß nach Außen, rückwärts setzen, damit das hintere Bein vor kommt)

##### **Kyorugi:**

Kampfblock	lockerer Block, um die angegriffene Stelle zu schützen
Doppelblock	Eine Hand blockt seitlich vom Kopf, die andere schützt den Rumpf
Diskussion 1:1	30 Sek. Ohne Hogu, ohne Kontakt, so schnell als nur möglich

##### **Hosinsul:**

3 Handbefreiungen

- eine Hand hält eine Hand
- beide Hände halten eine Hand
- beide Hände halten beide Hände



### **5.1.1.5. 6. Kup, blauer Gürtel, 16 Wochen Vorbereitung**

#### **Poomse:**

Taeguk Sam Jang  
(Bedeutung FEUER „Hitze“) 34 Dongjak/20 Poom

#### **Sogi:**

Beom Sogi Tigerstellung  
Alle bisher erlernten Stellungen exakt vorzeigen können.

#### **Hanbon Kyorugi:**

6 Aktionen Handtechnik  
3 Aktionen Fußtechnik

#### **Handtechnik:**

Goduro Momtong Makki	Mittelblock mit Unterstützung des anderen Arms (Daumenseite oben).
Goduro Are Makki	Tiefblock mit Unterstützung (Daumenseite oben).
Sonnaldung Chigi	Innenhandkantenschlag
Batangson Nullo Makki	Druckblock mit dem Handballen nach unten
Palgup Dollyo Chigi	Viertelkreisschlag mit dem Ellenbogen (Schulterhöhe).
Kombination verschiedener Techniken	zB Are Makki – Olgul Makki – Momtong Makki – Momtong Jirugi

#### **Fußtechnik:**

Mom Dollyo Chagi (Dwit Dollyo Chagi)	Fersendrehschlag
Dwit Huryo Chagi	Hackenfußschlag, nach vorheriger 180° Drehung
Kombination verschiedener Kicks	zB Ap Chagi – Yop Chagi – Dwit Chagi

#### **Twio:**

Twio Naryo Chagi	gesprungener Naryo Chago, vom Stand mit Ausholen
------------------	--

#### **Steptechnik:**

Dullo Baljitki Dwit Chagi	Jagdstep, Fußhebestep, vorwärts mit Miro Chago, rückwärts mit
------------------------------	---

#### **Kyorugi:**

Diskussion 1:1	60 sek. so schnell wie möglich
----------------	--------------------------------

#### **Hosinsul:**

3 Würgebefreiungen	von vorne, von hinten und von der Seite
--------------------	---

#### **Kyokpa:**

Ap Chagi Momtong	Brett 2 cm
------------------	------------

## **THEORIE:**

**Fachsprache:** Alle Techniken auf Koreanisch

**Wettkampfregein:** kurzer Gesamtüberblick (siehe Lehrbehelf Seite 46)

**Kriterium für Hanbon Kyorugi:**

- Konzentration	- Kraft	- Kihap
- Körperhaltung	- Harmonie	- Rhythmus
- Spez. Ausführung	- Timing	- Gesamteindruck
- Blickkontakt		

### **Angriffs- und Blockteile des Beines und Fußes:**

Ap Chuck	Fußballen
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Rist
Balnal	Außenfußkante
Balnaldung	Innenfußkante
Dwitchuk	Unterer Teil der Ferse
Dwitkumchi	Hinterer Teil der Ferse
Murup	Knie

**Geschichte des Taekwondo:** nähere Erläuterungen

### **5.1.1.6. 5. Kup, blauer Gürtel, 16 Wochen Vorbereitung**

#### **Poomse:**

Taeguk Sa Jang  
(Bedeutung DONNER & BLITZ „Mut und Ausdauer“) 29 Dongjak/20 Poom

#### **Sogi:**

Haktari Sogi     Kranichstellung  
Orun Sogi       Rechte Stellung  
Oen Sogi        Linke Stellung

#### **Hanbon Kyorugi:**

9 Aktionen Handtechnik  
3 Aktionen Fußtechnik

#### **Handtechnik:**

Jepibum Mok Chigi     Verwundener Handkantenblock mit gleichzeitigem Handkantenschlag zum Hals. Hierbei wird mit der einen Hand ein Han Sonnal Olgul Makki, und mit der anderen Hand ein Sonnal Mok Chigi durchgeführt, wobei der Oberkörper so gedreht wird, dass die schlagende Hand möglichst weit vorkommen kann.

Jepibum Tok Chigi     Verwundener Handkantenblock mit gleichzeitigem Handballenstoß zum Kinn.  
Wie Jebipum Mok Chigi. Hierbei wird allerdings ein Batangson Tok Chigi ausgeführt.

Dung Jumok Ape Chigi     Faustrückenschlag nach vorne.  
Gawi Makki                Scherenblock – Are Makki und Momtong An Palmok Bakkat Makki zugleich

Kombination versch. Techniken zB Are Makki - Olgul Makki - Momtong Makki - Momtong Jirugi

#### **Fußtechnik:**

Sokko Chagi     Verschiedene Techniken mit dem selben Bein in verschiedene Richtungen ohne abzusetzen

#### **Twio:**

Modumbal Ap Chagi                Gesprungener Ap Chagi mit geschlossenen Beinen, vom Stand

#### **Kyorugi:**

Diskussion 1:1 60 sek. so schnell wie möglich  
Kampftechniken auf die Pratzen 30 sek. so schnell wie möglich

#### **Hosinsul:**

3 Aktionen gegen Umklammerung (von vorne, hinten und von der Seite)

#### **Kyokpa:**

Ein Brett nach Wahl des Prüflings     3 cm (Frauen 2cm, Kinder 1,5 cm)

#### **THEORIE:**

Fachsprache zu den Techniken  
Wettkampfgeln                        Kyorugi und Poomsae  
Taekwondo in Niederösterreich: Landesverband NÖTDV / derzeit ca. 15 Vereine  
Geschichte ...                        ..wie in den vorherigen Prüfungen

### **5.1.1.7. 4. Kup, brauner Gürtel, 24 Wochen Vorbereitung**

#### **Poomse:**

Taeguk Oh Jang  
(Bedeutung WIND) 32 Dongjak/20 Poom

#### **Sogi:**

Moa Sogi	Geschlossene Stellung
Kkoa Sogi (Dwit, Ap)	Überkreuzstellung (hinten, vorne)

#### **Hanbon Kyorugi:**

12 Aktionen Handtechnik  
6 Aktionen Fußtechnik

#### **Handtechnik:**

Mejumok Naryo Chigi	Faustseitenschlag nach unten
Palkup Ollyo Chigi (Dwit, Yop)	Ellenbogenschlag nach oben (hinten, seite)
Palkup Pyojok Chigi	Zielschlag mit dem Ellenbogen
Jechyo Jirugi	Gedrehter Fauststoß
Batangson Momtong Makki	Mittlerer Handballenblock
Chi Jirugi	Aufwärtsfauststoß

#### **Fußtechnik:**

Godup Chagi    Verschiedene Techniken mit dem selben Bein in verschiedenen Höhen ohne abzusetzen

#### **Twio:**

Twio Dwit Chagi	Gesprungener Rückwärtskick
Twio Dwit An Huryo Chagi	Gesprungener An Huryo Chagi nach Drehung auf dem vorderen Bein

#### **Kyorugi:**

2 Minuten mit Hogu

#### **Hosinsul:**

3 Würfe, Befreiung aus Schwitzkasten und Halsklammer

#### **Kyokpa:**

Yop Chagi    Herren 3cm, Damen 2 cm, Kinder 1,5 cm

#### **THEORIE:**

Fachsprache zu den Techniken, Wettkampfgeln, Taekwondo in Österreich (Landesverbände) Geschichte ...	Kyorgui und Poomsae (seit ca wann gibt es TKD in Österreich, Was ist der ÖTDV, was sind wie in den vorhergehenden Prüfungen
--	---



### **5.1.1.9. 2. Kup, roter Gürtel, 24 Wochen Vorbereitung**

#### **Poomse:**

Taeguk Chil Jang  
(Bedeutung BERG „Festigkeit“) 33 Dongjak/25 Poom

#### **Sogi:**

Bo Jumok Junbi Sogi                      Bereitstellung (Poomse Chil Jang)

#### **Hanbon Kyorugi:**

12 Aktionen Handtechnik

#### **Handtechnik:**

Otgoro Makki (Are, Olgul)	Kreuzblock
Dangyo Yop Jirugi	
Goduro Batangson Makki	Unterstützter Handballenblock
Oe Santul Makki	Gleichzeitiger Seit-Tiefblock

#### **Twio:**

Gawi Ap Chagi	Ap Chagi mit beiden Beinen gleichzeitig gegrätscht
Modumbal Yop Chagi	Yop Chagi mit geschlossenen Beinen

#### **Kombinationen:**

Verschiedene Techniken - 45 Sek.

#### **Kyorugi:**

2x2 Minuten    mit Schutzausrüstung

#### **Hosinsul:**

10 Aktionen in schneller Folge

#### **Kyokpa:**

2 Bretter nach Vorgabe des Prüfers    Herren 3cm, Damen 2 cm, Kinder 1,5 cm

#### **THEORIE:**

Fachsprache zu den Techniken  
Wettkampfregele  
1. Hilfe bei Verletzungen  
Regeneration nach dem Training  
Geschichte ...

### **5.1.1.10. 1. Kup, roter Gürtel, 24 Wochen Vorbereitung**

#### **Poomse:**

Taeguk Pal Jang  
(Bedeutung ERDE „Quelle des Lebens“) 38 Dongjak/27 Poom

#### **Sogi:**

Alle Stellungen exakt

#### **Hanbon Kyorugi:**

12 Aktionen Handtechnik  
12 Aktionen Fußtechnik

#### **Handtechnik:**

Kumgang Makki	Gleichzeitiger Hoch-Tief-Block
Kumgang Momtong Makki	Gleichzeitiger Seit-Hoch-Block
Dangyo Tok Jirugi	gezogener Fauststoß aufs Kinn
Bakkat Palmok Goduro Makki	Unterstützter Mittelblock nach außen
Santul Makki	Berg Block

#### **Twio:**

Twio Bituro Chagi	Gesprungener verwundener Viertelkreistritt nach aussen
-------------------	--

#### **Kombination:**

Verschiedene Techniken	60 Sek.
------------------------	---------

#### **Kyorugi:**

2x2 Minuten	Mit Schutzausrüstung
Kampftechniken auf die Pratze	60 Sek.

#### **Hosinsul:**

10 Aktionen gegen 2 Angreifer in schneller Folge

#### **Kyokpa:**

2 Bretter nach Vorgabe des Prüfers Herren 3cm, Damen 2 cm, Kinder 1,5 cm

#### **THEORIE:**

Fachsprache zu den Techniken,  
Wettkampfbregeln Kyorugi und Poomase  
Aufbau eines Trainings  
Geschichte ...

# DAN und POOM Prüfungen

**5.1.2.1. 1. DAN, 6 Monate Vorbereitungszeit – Mindestalter 15 Jahre**

**1. POOM, 9 Monate Vorbereitungszeit – Mindestalter 6 Jahre**

## Poomse:

KORYO Bedeutung KOREA „der Gelehrte, das standhafte Volk verteidigt sich“

Besonderheiten: Tongmiligi, Kaljabi, Murup Kokki

50 Dongjak/30 Poom

Taeguk II - Pal zwei bis drei Poomsae aus dem KUP Programm

## Hanbon Kyorugi:

12 Aktionen Handtechnik

12 Aktionen Fußtechnik jede Dritte davon mit einem Sprungkick

## Hosinsul:

10 Aktionen gegen 2 Angreifer in schneller Folge

## KUP Programm:

Stellungen / Techniken Überprüfung ab 8. KUP

YOP-Chagi - gehalten 15 Sek.

Kickkombinationen am Stand z.B: v.F. Pandal, h.F. Momdolyo gefolgt von Twio Momdolyo

Mehrfachkicks im Vor- u. Zurück

gehen z.B: Sambon Pandal Chagi, od. Dubaldangsang Pandal Chagi gefolgt von Momdolyo Chagi

## Konditionell:

Techniken auf die Prätze 60 Sek.

Liegestütz auf Knöchel 20 Sek. halten verschiedene Höhen / 10 Sek. „pumpen“

## Kyorugi:

2x2 Minuten Mit Schutzausrüstung

## Kyokpa:

1 Brett Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers 3 cm Herrn / 2 cm Damen / 1,5 cm unter 15 J.

1 Brett Fußtechnik nach Vorgabe des Prüfers 3 cm Herrn / 2 cm Damen / 1,5 cm unter 15 J.

## THEORIE:

Fachsprache zu den Techniken

Wettkampfgeln Kyorugi und Poomase (Schriftlich auf Formblatt)

(Ist der Prüfling im Besitz einer aktuellen Refereenz, so kann dieser Theorieteil für die gültige Lizenz entfallen)

alle Techniken in koreansich benennen können

Überblick Kyorugi = Kyongo und Gamjum

Überblick Poomsae = Abzüge 0,5 bei Technik

Aufbau eines Trainings

Aktivieren / Aufwärmen / Dehnen /

Hauptteil – Vermitteln – Verbessern – Vertiefen

Abwärmen / Nachdehnen / Entspannen



### **5.1.2.3. 3. DAN, 2 Jahre Vorbereitungszeit – Mindestalter 18 Jahre**

### **3. POOM, 3 Jahre Vorbereitungszeit – Mindestalter 11 Jahre**

#### **Poomse:**

TAEBAEK Bedeutung HEILIGER BERG „Genauigkeit, Entschlossenheit“  
Besonderheiten: Schneller doch genauer Wechsel der Stellungen und Techniken auf der 3. Linie;  
40 Dongjak/26 Poom sowie

KUMGANG,  
KORYO  
Taeguk II - Pal zwei Poomsae aus dem KUP Programm

#### **Hosinsul:**

2 Aktionen aus der Bodenlage	Befreien von einem Gegner der einen zu Boden drückt/hält
3 Aktionen geg. Stockangriff	Verteidigung gegen Angriff von Oben, Seite und Unten
3 Aktionen geg. Messerangriff	Verteidigung gegen Messerstoß vorwärts, und Schnittangriffe seitlich
2 Aktionen gegen 2 Gegner	Ein Gegner hält fest – der andere greift an, bzw. beide greifen an

#### **KUP Programm:**

YOP-Chagi - gehalten	30 Sek.
Mehrfachkicks am Stand Momdolyo	z.B: Dolyo & 2 x Momdolyo, oder 2 x Momdolyo gefolgt von Twio
Kombinierte Tymio Sprungkicks über Hindernis z.B:	Twio Ap & Naeryo Chagi, Twio Yop & Dwit Chagi, Twio Yop & Bituro Chagi

#### **Konditionell:**

Techniken auf die Pratze	60 Sek.
Liegestütz auf Knöchel	30 Sek. halten verschiedene Höhen / 10 Sek. „pumpen“

#### **Kyokpa:**

1 Brett Handtechnik (wählbar)	FREI gehalten/hängend 3 cm Herrn / 2 cm Damen / 1,5 cm unter 15 J.
1 Brett Fußtechnik (wählbar)	Tymio (über Hindernis) 3 cm Herrn / 2 cm Damen / 1,5 cm unter 15 J.

#### **THEORIE:**

Fachsprache zu den Techniken	alle Techniken in koreansich benennen können
Wettkampfbregeln Kyorugi und Poomase (Schriftlich auf Formblatt)	Überblick Kyorugi = Kyongo und Gamjum Überblick Poomsae = Abzüge 0,5 und 0,1
(Ist der Prüfling im Besitz einer aktuellen Refereenz, so kann dieser Theorieteil für die gültige Lizenz entfallen)	

Schriftlich	Beschreibung einer der o.a. Hosinsul Techniken (die Schriftliche Arbeit ist VOR antritt zur Prüfung abzugeben.)
-------------	--

#### **5.1.2.4. 4. DAN, 3 Jahre Vorbereitungszeit – Mindestalter 21 Jahre**

##### **Poomse:**

PYONGWON Bedeutung EBENDE „grenzenlose Weite“  
Besonderheiten: Gypson Junbi, Dwit Yop Chagi

sowie zwei DAN Formen

Taeguk II - Pal zwei Poomsae aus dem KUP Programm

##### **Hosinsul:**

10 Aktionen gegen 2 Gegner Ein Gegner hält fest – der andere greift an, bzw. beide greifen an  
inklusive Waffeneinsatz der Angreifer

##### **KUP Programm:**

Godup YOP-Chagi 30 Sek. Durchgehend Are und Olgul kicken

Sprungkick ohne Unterbrechung z.B: 10 x Twio Dwit Chagi, 10 x Twio Momdolyo Chagi usw.

##### **Konditionell:**

Techniken auf die Prätze 30 Sek.

Liegestütz auf Knöchel 30 Sek. halten verschiedene Höhen / 10 Sek. „pumpen“

##### **Kyokpa:**

Reihenbruchttest – 4 Stationen mind. 2 Fußtechniken und davon 1 Sprungtechnik freie Wahl der  
Technik

##### **THEORIE:**

Wettkampffregeln Kyorugi und Poomase  
(Schriftlich auf Formblatt)

Überblick Kyorugi = Kyongo und Gamjum

Überblick Poomsae = Abzüge 0,5 und 0,1

(Ist der Prüfling im Besitz einer aktuellen Refereenz, so kann dieser Theorieteil für die gültige  
Lizenz entfallen)

Schriftlich  
DAN Form,

Beschreibung des Philosophischen Hintergrunds einer

mind. 250 Wörter.



### **5.1.2.6. 6. DAN, 5 Jahre Vorbereitungszeit – Mindestalter 30 Jahre**

#### **Poomse:**

JITAE            Bedeutung ERDE „alles kommt aus ihr und kehrt zu ihr zurück“  
Besonderheiten: Wechsel Hakdari Sogy Pyochog Mejumok Chigi zu Hakdari Sogi  
Kungang Are Makki

CHONKOWN    Bedeutung HIMMEL „Erhabener Aufstieg des Adlers“  
Besonderheiten: Nalge Pyogi, Taesan Milgi

sowie zwei DAN Formen

Taeguk II - Pal eine Poomsae aus dem KUP Programm

HOSINSUL      Inkl. Waffenangriffe

Schriftliche Arbeit über Taekwondo mindestens 12 Seiten lang!

### **5.1.2.7. 7. DAN, 6 Jahre Vorbereitungszeit – Mindestalter 36 Jahre**

**kann im KUKKIWON / Seoul-KOREA erworben werden.**

