

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:

KUP	Gebühr
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,--

DAN	Gebühr
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

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 Schubbloc 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 Hechyong 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 Chigi (Dwit Dollyo Chigi)	Fersendrehschlag
Dwit Huryo Chigi	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
Geschichtewie 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)	Kyorgui und Poomsae (seit ca wann gibt es TKD in Österreich, Was ist der ÖTDV, was sind
Geschichte ...	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
Wettkampfregelein
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 z.B: Dolyo & 2 x Momdolyo, oder 2 x Momdolyo gefolgt von Twio Momdolyo

Kombinierte Tymo 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)	Tymo (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
(Ist der Prüfling im Besitz einer aktuellen Refereenz, so kann dieser Theorieteil für die gültige Lizenz entfallen)	Überblick Poomsae = Abzüge 0,5 und 0,1

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:

Reihenbruchtest – 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.

