



Schülergrade

Im Rahmen der Prüfung wird immer der allgemeine konditionelle Zustand (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) sowie der allgemeine körperliche Zustand überprüft und in das Prüfungsergebnis mit einbezogen.

10. Cup (Gelber Gürtel)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 3 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

- Begriff des Taekwondo,
- Grundsätze und Prinzipien des Taekwondo
- Dojang-Etikette: Verhalten im Übungsraum
- Trainingsbegriffe und Kommandos
- Stellungen:
 - Moa Sogi (geschlossene Stellung)
 - Charyot Sogi (zehenoffene Stellung bei Begrüßung, Achtung)
 - Naranhi Sogi (offene, parallele, schulterbreite Stellung)
 - Juchum Sogi (Reiterstellung)
 - Ap Sogi (Schrittstellung)
- Arae, momtong, olgul Jirugi (Fauststoß zur Körpermitte),
- Chagi: im Stand und in Bewegung
 - Ap Chagi (gerader Vorwärtstritt, geschnappt)
 - Ap Olligi (Bein gerade nach oben schwingen)
 - Murup Chigi (Kniestoß),
 - Bakkat Chagi (Bein von innen nach außen kreisen)
 - An Chagi (Bein von außen nach innen kreisen)
- in Juchumsogi: Arae-, Momtong-, Olgul-Makki; Arae-, Momtong-, Olgul-Jirugi, einfach und in Kombination

9. Cup (Gelber Gürtel, grüne Markierung)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 3 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

Programm für 10. Cup, plus:

- Sogi: Apsogi (kleine Vorwärtsstellung, aufrecht)
- Apkubi (tiefe Vorwärtsstellung, vordere Balance)
- Dwitkubi (kleine Vorwärtsstellung, hintere Balance)
- Chagi: Yop Chagi (Seitwärtstritt), Ausführung mit vorderem Bein
- Milo Chagi (Schubkick),
- Naeryo Chagi (Abwärtsbeintechnik)
- Dollyo Chagi (Halbkreistritt)
- Chigi: Sonnal Chigi (Handkantenschlag)
- Palkup Chigi (Ellbogenschlag)
- 1. Kombination: Grundtechniken in der Bewegung, (Ap- und Dwitkubi, Apsogi)
- Grundtechniken der 1. Poomse im Stehen und in alle vier Richtungen
- Trainingsbegriffe: Namen der jeweiligen Techniken auf koreanisch
- Theorie

Eine beliebig frei gewählte Technik in Bewegung.

8. Cup (Grüner Gürtel)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 3 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

Programm bis 9. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk il jang (1.)
- Hanbon Kyorugi: Einschrittkampf ohne Kontakt -
 - 3 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi
- Chagi:
 - An huryo Chagi (Peitschenschlag von außen nach innen)
 - Yop Chagi, Ausführung mit hinterem Bein
 - Bakkat huryo Chagi (Peitschenschlag von innen nach außen)
 - Dwit dora yop Chagi
- Erlernte Techniken in Kombinationen und in Bewegung
- Hosinsul: Theorie, Reaktion und Grundsätze, seitlich fallen, Handgelenksbefreiung
- Trainingsbegriffe: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

7. Cup (Grüner Gürtel, blaue Markierung)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 3 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

Programm bis 8. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk i jang (2.)
- Hanbon Kyorugi: Einsrittkampf ohne Kontakt - 6 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi
- Chagi: Momdollio Chagi
Dwit Chagi
Pituro Chagi
- Erlernete Beintechniken in Kombination und aus der Bewegung
- Hosinsul: Wiederholung plus Rollen: vorwärts und rückwärts, Handgelenksbefreiungen, Kipphebel
- Trainingsbegriffe: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination.

6. Cup (Blauer Gürtel)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 4 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

Programm bis 7. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk sam jang (3.)
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einsrittkampf ohne Kontakt 9 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi, Wettkampffregeln Kyorugi und Poomse
- Chagi: erlernte Techniken perfektionieren, zusätzlich: Twio - Ap, - Dollio, - Bandal und - Yop Chagi, (gesprungene Beintechniken)
- Baljitki (Stepptechniken): erlernte Beintechniken in Kombination, im Sprung, aus der Bewegung und mit Stepptechniken
- Hosinsul: Wiederholung und Befreiungen gegen Angriff von vorne auf Schulter, Brust
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (2,5 cm/30 x 30 cm) eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

5. Cup (Blauer Gürtel, braune Markierung)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 4 Monate bei mindestens 2maligem Training/Woche

Programm bis 6. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk sa jang (4.)
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einsrittkampf ohne Kontakt
9 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand) & 3 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand und Bein)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi, Wettkampffregeln Kyorugi und Poomse
- Chagi und Baljitki:
Twio Chagi (gesprungene Beintechniken):
Twio Dwit Chagi, Twio Momdollio Chagi
- Erlernete Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Stepptechniken
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (2,5 cmx30 x 30 cm) eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- Hosinsul: Wiederholung plus Würgen von vorne, von der Seite und von hinten,
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

4. Cup (Brauner Gürtel)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 5 Monate bei mindestens 3maligem Training/Woche

Programm bis 5. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk oh jang (5.)
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einsrittkampf ohne Kontakt
9 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand) & 6 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand und Bein)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi, Wettkampffregeln Kyorugi und Poomse
- Chagi und Baljitki:
Twio Chagi (gesprungene Beintechniken),
- Erlernete Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Stepptechniken
- Chayu Kyorugi: Freikampf 2 x 2 Minuten
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (3 cm/30 x 30 cm): eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- Hosinsul: Wiederholung plus Klammern von vorne und von hinten
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
- Wettkampffregeln, Kyorugi und Poomse

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

3. Cup (Brauner Gürtel, rote Markierung)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 5 Monate bei mindestens 3maligem Training/Woche

Programm bis 4. Cup, zusätzlich:

- Poomse: Taeguk yuk jang (6.),
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einschrittkampf ohne Kontakt
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand) und
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand und Bein)
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi, Wettkampffregeln Kyorugi und Poomse
- Chagi und Baljitki:
 - Twio Chagi (gesprungene Beintechniken)
- Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken
- Chayu Kyorugi: Freikampf 2 x 3 Minuten
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (3 cm/30 x 30 cm), eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- Hosinsul: Wiederholen und perfektionieren plus Abwehr von Faustangriff (Hanbon Kyorugi in freier Bewegung), Beinfeger
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
- Wettkampffregeln,

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

2. Cup (Roter Gürtel)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 6 Monate bei mindestens 3maligem Training/Woche

Programm bis 3. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk chil jang (7.), eine freie Form
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einschrittkampf ohne Kontakt
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand),
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand und Bein) davon 13 Spezialtechniken
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi
- Chagi und Baljitki: Twio Chagi (gesprungene Beintechniken)
- Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken
- Chayu Kyorugi: Freikampf 2 x 3 Minuten
- Hosinsul: Wiederholen und perfektionieren des Vorhergegangenen plus werfen und fixieren am Boden
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (3 cm/30 x 30 cm): 2 verschiedene nach Vorgabe
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
- Wettkampffregeln

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

1. Cup (Roter Gürtel, schwarze Markierung)

MINDEST-Vorbereitungszeit: 6 Monate bei mindestens 4 maligem Training/Woche

Programm bis 2. Cup, plus:

- Poomse: Taeguk pal jang (8.), Freie Form
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken
- Hanbon Kyorugi: Einschrittkampf ohne Kontakt
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
 - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Bein)
 - davon 16 Spezialtechniken
- Theorie zu Poomse (Symbolik) und Hanbon Kyorugi
- Chagi und Baljitki: Twio Chagi (gesprungene Beintechniken)
- Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken
- Chayu Kyorugi: Freikampf 2 x 3 Minuten
- Kyokpa: Bruchtest auf Fichtenbrett (3 cm/30 x 30 cm): Chirugi und Momdollyochagi
- Fachsprache: Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
- Wettkampffregeln
- Hosinsul: Wiederholen und perfektionieren des Vorhergegangenen

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings