



Prüfungsinhalte Taekwondo

Für 9. Kup (Weiß-Gelber Gürtel)

- Basistechniken
- Stepübungen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- 1-Schrittkampf = Ilbo-taeryon (nur ausweichen und angreifen)
- Theorie (Bezeichnung der gezeigten Techniken)

Für 8. Kup (Gelber Gürtel)

- Basistechniken
- Stepübungen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Selbstverteidigung (ausweichen gegen Handangriffe, festhalten)
- 1-Schrittkampf = Ilbo-taeryon
- Freikampfübungen (1x1 kicken mit verschiedenen Techniken)
- Theorie (wie 9. Kup)

Für 7. Kup (Gelb-Grüner Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Basistechniken
- 1. Form (Taeguk II – Jang)
- Stepübungen mit Partner
- Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)
- Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich)
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) (2x nach innen, 2 x nach außen ausweichen)
- Freikampfübungen 1x1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig
- Selbstverteidigung (Fallschule, Abwehr gegen Handangriffe)
- Einfache Übungen aus der Fallschule, kontrolliertes Fallen mit Partner
- Theorie (wie 8. Kup)



Für 6. Kup (Grüner Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Basistechniken
- 2. Form (Taeguk I – Chang)
- Stepübungen mit Partner
- Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)
- 1-Schrittkampf (Ilbo-taeryon)
- Freikampfübungen
 - 1x1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig und gleichzeitig
 - 2x2 mit verschiedenen Techniken (wie Sparring, d.h. ausweichen und nicht treffen lassen erwünscht)
- Selbstverteidigung (aus Nahdistanz ohne Waffen)
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
 - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

Für 5. Kup (Grün-Blauer Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Basistechniken
- 3. Form (Taeguk – Sam Chang)
- Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) (8 Stück bei freiem Ausweichen, 4 Stück für Fußangriffe)
- Freikampfübungen
 - 1x1 vorzeitig mit abgesprochene Techniken
 - 1x1x1 nachzeitig (A:B:A)
- Selbstverteidigung
 - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und Mitteldistanz
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
 - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD



Für 4. Kup (Blauer Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- 4. Form (Taeguk Sa – Chang)
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) (8 Stück bei freiem Ausweichen, 5 Stück bei Fußangriffen)
- Freikampfübungen
1x1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl)
1x1x1 mit freier Technikauswahl, nachzeitig, gleichzeitig oder vorzeitig (A:B:A)
- Selbstverteidigung
Freie Verteidigung gegen Angriffe aus der Nah-, Mittel- und langen Distanz
- Bruchtest (ein Bruchtest, Alter ab 15 Jahre)
Apchaggi (Vorwärtsfußstoß) oder Naeryo chaggi (Abwärtsfußschlag) oder Sonnal bakat chiggi (Außenhandkantenschlag)
- Theorie
Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
WettkampfregeIn (Formen und Wettkampf) und Technikprinzipien

Für 3. Kup (Blau-roter Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- 5. Form
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) ohne Vorgabe von Anzahl und Angriff
- Freikampfübungen
2x1 nachzeitig und gleichzeitig
Sparring mit einfacher Aufgabenstellung
- Selbstverteidigung
Freie Verteidigung gegen Angriffe aus der Nah-, Mittel- und langen Distanz
Abwehr gegen abgesprochene Angriffe aus der Bodenlage
Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe
- Bruchtest (2x Bruchtest: 1x Hand und 1x Fußtechnik)
Fußtechnik: Dollyo-chaggi oder Yop-chaggi oder Twio-ap-chaggi
- Theorie
Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
WettkampfregeIn (Formen und Wettkampf) und Technikprinzipien



Für 2. Kup (Roter Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- 6. Form
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) ohne Vorgabe von Anzahl und Angriff
- Freikampfübungen
Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit bestimmten Techniken angreifen oder kontern)
Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung
- Selbstverteidigung
Freie Verteidigung gegen Angriffe aus der Nah-, Mittel- und langen Dista
Abwehr gegen abgesprochene Angriffe mit dem Messer
Freie Abwehr gegen Stockangriffe
- Bruchtest (2x Bruchtest: 1x Hand und 1x Fußtechnik)
Fußtechnik: Dollyochagi oder Mom dollyo yopchagi (gedrehter Seitwärtsfußstoß) oder Twio yopchagi (gesprungener Seitwärtsfußstoß) oder Dwit chagi
Handtechnik: Sonnal pakkat Chiki (Außenhandkantenschlag) oder Baro / Pandae Jirugi (Fauststoß)
- Theorie
wie 3. Kup, zusätzlich Trainingslehre

Für 1. Kup (Rot-Schwarzer Gürtel)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form
- 1-Schrittkampf (ilbo-taeryon) ohne Vorgabe von Anzahl und Angriff
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
Freie Verteidigung gegen Angriffe aus der Nah-, Mittel- und langen Distanz
Verteidigung unter Raumnot
Abwehr gegen Angriffe mit dem Messer und gegen Stockangriffe
- Bruchtest (2x Bruchtest: 1x Hand und 1x Fußtechnik)
Fußtechnik: Dollyochagi oder Mom dollyo yopchagi (gedrehter Seitwärtsfußstoß) oder Twio yopchagi (gesprungener Seitwärtsfußstoß) oder Dwit chaggi
Handtechnik: Sonnal pakkat Chiki (Außenhandkantenschlag) oder Baro / Pandae Jirugi (Fauststoß)
- Theorie (wie 2. Kup)