



Taekwondo-Prüfung Regeln

Die **Trainingseinheit** gibt die Mindesteinheiten für die nächste Prüfung an. Allerdings ist dies nur das **Minimum**. Die **Trainingsdauer** gibt die Mindestzeit zwischen den Prüfungen an.

Ab der Prüfung zum Grüngurt muß ein **Lehrgang-und eine Turnierteilnahmen** zu jeder Prüfung nachgewiesen werden.

Überprüfung des Vorprogramms:

Bei jeder Prüfung muss man die gesamten Programme **aller** Prüfungen inklusiver der Formen können.

Form:

Die Formen sind immer nach **ETF-Standard** zu laufen. Um dies zu überprüfen, gibt es Hefte mit allen Formen. Diese kannst du bei deinem Trainer erwerben.

Dojang-Regeln:

Die Dojang-Regeln kann man auf der Homepage www.bc-lev.de herunterladen.

Hosinsul:

Auf der Homepage www.bc-lev.de kann man das aktuelle Programm für Hosinsul herunterladen.

WettkampfregeIn:

Die aktuellen WettkampfregeIn sind auf der Homepage der ETF www.etftaekwondo.de nachzulesen.



Taekwondo-Prüfung zum 9. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 15

Grundtechniken:

- Unterabwehr
- Mittelblock
- Kopfabwehr
- Gerader Fauststoß zur Mitte und zum Kopf
- Ap-chagi (Gerader Fußstoß nach vorne)
- Baltung-chagi (eingedrehter Fußschlag mit dem Fußspann)
- Ap-olligi (Gerader Fußschwung nach vorne)

Form:

4 – Seiten – Grundschule

Theorie:

Dojang Regeln

Koreanische Zahlen

1 = hana	4 = net	7 = ilgob
2 = dul	5 = dasot	8 = yodul
3 = set	6 = yosot	9 = abhob
		10 = yol

Kommandos zum Angrüßen:

Charyot	= Achtungsstellung
Sabum	= Meister
Kyonge	= verbeugen



Taekwondo-Prüfung zum 8. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 25
Trainingsdauer: mindestens 3 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

1. Form Chon-ji Hyong

Partnerübungen:

- Abwehr gegen Fauststöße im Rückwärtsgehen
- Ilbo-Taeryon (6 Kombinationen)
- 1 : 1 (Fußtechniken)
- Ap-chagi, Baltung-chagi, eingedrehter Baltung-chagi und Tymyo-ap-chagi am Schlagpolster

Theorie:

Woher kommt Taekwondo?	= Korea
Ilbo-Taerejon	= Einschrittkampf
Moa-sogi	= geschlossene Fußstellung, Achtungstellung
Hugul-sogi	= Rückwärtsstellung
An-palmok-makki	= Block von innen nach außen mit dem Innen-Arm
Sabum	= Meister
Kyosa	= Trainer
Dojang	= Trainingsraum
Ty	= Taekwondogürtel
Dobok	= Taekwondoanzug



Taekwondo-Prüfung zum 7. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 30
(davon 5 Hosinsul und 5 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

2. Form Dan-Gun Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (8 Kombinationen)
- 1 : 1 (Fußtechniken)
- Ap-chagi, Baltung-chagi, eingedrehter Baltung-chagi und Tymyo-ap-chagi am Schlagpolster

Theorie:

Fußtritte

Tymyo-ap-chagi	= Gesprungener Fußtritt nach vorne
Yop-chagi	= Seitwärtsfußstoß
Tora-yop-chagi	= eingedrehter Seitwärtsfußstoß
Dollyo-chagi	= Halbkreistritt mit dem Fußballen
Pandae-dollyo-chagi	= Fersendrehschlag

Höhenangaben

Hadan	= unten
Chungdan	= mitte
Sangdan	= oben



Taekwondo-Prüfung zum 6. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 30
(davon 5 Hosinsul und 5 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

3. Form To-san Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (10 Kombinationen)
- 1 : 1 (Fußtechniken)
- Alle bekannten Fußtritte am Schlagpolster

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsol

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 36 Jahre freiwillig)

Theorie:

Wettkampffregeln



Taekwondo-Prüfung zum 5. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 30
(davon 5 Hosinsul und 5 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

4. Form Won-hyo Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (12 Kombinationen)
- 1 : 1 : 1 (Fußtechniken)

Schlagpolster:

Kombinationen und Sprungtechniken

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsol

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 36 Jahre freiwillig)

Theorie:

Gesamte Theorie



Taekwondo-Prüfung zum 4. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 45
(davon 10 Hosinsul und 10 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 8 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

5. Form Yul-kok Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (12 Kombinationen, davon 2 mit Fußkombinationen)

Schlagpolster:

Eingedrehte Fußtechniken

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsul

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 36 Jahre freiwillig)

Kyok-pa (Bruchtest)

Je eine Hand- und Fußtechnik

Theorie:

Gesamte Theorie



Taekwondo-Prüfung zum 3. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 45
(davon 10 Hosinsul und 10 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 8 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

6. Form Chung-gun Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (14 Kombinationen, davon 4 mit Fußkombinationen)

Schlagpolster:

Eingedrehte Fußtechniken in einer Kombination

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsul

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 36 Jahre freiwillig)

Kyok-pa (Bruchtest)

Je eine Hand- und Fußtechnik &
Pflichtbruchtest: Dollyo-chagi oder Yop-chagi

Theorie:

Gesamte Theorie



Taekwondo-Prüfung zum 2. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 45
(davon 10 Hosinsul und 10 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 8 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

7. Form Toi-gye Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (14 Kombinationen, davon 2 mit Sprungtechniken)
- Sambo-Taerejon

Schlagpolster:

Yop-chagi über ein Hindernis gesprungen

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsol

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt (ab 36 Jahre freiwillig)

Kyok-pa (Bruchtest)

Eine Technik in einer Form nach Wahl
Eine Fußtechnik im Sprung oder zwei Techniken in Reihe
Pflichtbruchtest: Pandae-dollyo-chagi

Theorie:

Gesamte Theorie



Taekwondo-Prüfung zum 1. Kup (ab 9 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 45
(davon 10 Hosinsul und 10 Wettkampf)
Trainingsdauer: mindestens 8 Monate

Überprüfung des Vorprogramms

Form:

8. Form Hwa-rang Hyong

Partnerübungen:

- Ilbo-Taeryon (14 Kombinationen, davon 3 mit Sprungtechniken)
- Ibo-Taerejon (Fußangriffe)

Schlagpolster:

Eingedrehte Fußtechnik im Sprung

Hosinsul:

Siehe separate Prüfungsordnung Hosinsol

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 36 Jahre freiwillig)

Kyok-pa (Bruchtest)

Je eine Fußtechnik in einer Form und eine im Sprung
Pflichtbruchtest: Pandae-dollyo-chagi frei gehalten

Theorie:

Gesamte Theorie