



Taekwondo-Prüfung zum 9/1. Kup (bis 8 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 10
Trainingsdauer: mindestens 3 Monate

Prüfungsprogramm:

- Fauststoß zur Körpermitte (Chungdan-jirugi) in der Sitzstellung (Kima-sogi)
- Unterabwehr (hadan-makki) in der Vorwärtsstellung (chongul-sogi)
- Mittelblock (an palmok-makki) in der Vorwärtsstellung (chongul-sogi)
- Gerader Fußstoß nach vorne (Ap-Chagi)
- Halbkreisförmiger Fußschlag zur Körpermitte mit dem Fußspann (Baltung-chagi)

Theorie: Erste Dojang-Regeln

- Beim Betreten und Verlassen des Dojang verneigt man sich.
- Uhren und Schmuck zieht man vor dem Training aus.
- Im Dojang wird nicht gegessen und kein Kaugummi gekaut.



Taekwondo-Prüfung zum 9/2. Kup (bis 8 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 15
Trainingsdauer: mindestens 3 Monate

Prüfungsprogramm:

- Mittelblock (An-palmok-makki) in der Vorwärtsstellung (chongul-sogi) weitergehen mit geradem Fauststoß zur Körpermitte
- Kreuzform mit Hadan-makki und Chungdan-jirugi
- Kreuzform mit Sangdan-makki und Chungdan-jirugi
- Ap-chagi und Baltung-chagi auf das Schlagpolster

Theorie:

Koreanische Zahlen

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

Kommandos zum Anrücken:

Charyot	= Achtungsstellung
Sabum	= Meister
Kyonge	= verbeugen



Taekwondo-Prüfung zum 8. Kup (bis 8 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 25
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Prüfungsprogramm:

- Kreuzform mit Hadan-makki und Chungdan-jirugi
- Kreuzform mit Sangdan-makki und dem Angriff Ap-chagi und Chungdan jirugi
- Abwehrtechniken gegen Chungdan-jirugi und Sangdan-jirugi des Partners
- Baltung-chagi, Ap-chagi und Tymyo-ap-chagi auf das Schlagpolster

Theorie:

Was bedeutet TAEKWONDO?

TAE = im Sprung treten – steht für alle Fußtechniken
KWON = Faust – steht für alle Armtechniken
DO = Weg, Kunst – kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess

Armtechniken:

Chungdan-jirugi = Fauststoß zur Körpermitte
Sangdan-jirugi = Fauststoß zum Kopf
Hadan-makki = Unterabwehr
Sangdan-makki = Kopfabwehr

Fusstechniken:

Ap-chagi = Fußtritt nach vorne
Tymyo-ap-chagi = gesprungener Fußtritt nach vorne
Dyt-chagi = Rückwärtsfußtritt
Baltungchagi = Halbkreisförmiger tritt mit dem Spann



Taekwondo-Prüfung zum 7/1. Kup (bis 8 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 25
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Prüfungsprogramm:

- Überprüfung des Vorprogramms
- 1. Form: Chon-ji-Hyong
- Ilbo-Taerejon: ausweichen und blocken von Faustangriffen mit einem oder zwei Gegenangriffen (min. 4 verschiedene Kombinationen)
- Tymyo-ap-chagi, Dyt-chagi, Yop-chagi und auf das 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/in
Kyosa = Trainer/in
Dojang = Trainingsraum
Ty = Taekwondo-Gürtel
Dobok = Taekwondo-Anzug



Taekwondo-Prüfung zum 7/2. Kup (bis 8 Jahre)

Trainingseinheiten: mindestens 25
Trainingsdauer: mindestens 6 Monate

Prüfungsprogramm:

- Überprüfung des Vorprogramms
- 2. Form: Dan-gun-Hyong
- Fußtechnik aus der Bewegung im Rhythmus 1:1
- Ilbo-Taerjon (8 verschiedene Kombinationen)
- Fußkombinationen aus allen Techniken auf das Schlagpolster

Theorie:

Fusstritte:

Tymyo-ap-chagi = gesprungener Fußtritt
Yop-chagi = Seitwärtsfußstoß
Tora-yop-chagi = gedrehter Seitwärtsfußstoß
Dollyo-chagi = Halbkreistritt
Pandae-dollyo-chagi = Fersendrehschlag

Höhenangaben:

Hadan = unten
Cungdan = 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:

Selbstverteidigung

Wettkampf:

Olympic Style und Leichtkontakt
(ab 16 Jahre freiwillig)

Theorie:

Wettkampfgregeln