

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 9. Kup

Grundtechniken

- Unterabwehr
- Mittelblock
- Kopfabwehr
- Gerader Fauststoß zur Mitte
- Gerader Fauststoß zum Kopf
- Gerader Fußstoß nach vorne (Ap – chagi)
- Eingedrehter Fußschlg , treffen mit dem Fußspan (Baltung – chagi)

Form

- 4 – Seiten – Grundschiule (nach Vorgabe der Prüfer mit den Grundtechniken)

Theorie

- Dojang – Regeln
- Koreanische Zahlen von 1 – 10
- Kommandos zum An grüßen

Taekwondo-Prüfung zum 8. Kup

Vorbereitungszeit 3 Monate min. 25 Trainingseinheiten

Form

- Nr. 1 Chon- ji Hyong

Partnerübungen

- Abwehr gegen Fausststöße im Rückwärtsgehen
- Ilbo – taerejon (vier verschiedene Kombinationen)

Techniken auf die Pratze

- Ap – chagi
- Baltung – chagi
- Eingedrehter Baltung – chagi
- Tymo – ap - chagi

Theorie

- Techniken und Stellungen der 1. Form auf koreanisch
- Auf koreanisch: Meister, Trainer, Trainingsraum, Taekwondogürtel und Taekwondoanzug

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 7. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 30 Trainingseinheiten

Form Nr. 2

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon
- Fußtechniken im Rhythmus 1 : 1

Techniken auf die Prätze

- Ap – chagi
- Baltung – chagi
- Eingedrehter Baltung – chagi
- Tymo – ap – chagi
- Alle Techniken auch in Kombination

Theorie

- Auf koreanisch: Seitwärtsfußstoß, eingedrehter Seitwärtsfußstoß, Halbkreistritt mit dem Fußballen, Fersendrehschlag, Höhenangaben

Taekwondo-Prüfung zum 6. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 30 Trainingseinheiten

Form Nr. 3

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon richtiges Timing beim Ausweichen
- Fußtechniken im Rhythmus 1 : 1

Techniken auf die Prätze

- Alle Fußtechniken einzeln und in Kombination

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- Fallschule: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts mit sofortigem aufstehen und Einnahme einer Verteidigungs-Stellung.
- Abwehr von unbewaffneten Angriffen: Hand- und Unterarmbefreiungen

Wettkampf

Theorie

- Fragebogen mit 10 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung)

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 5. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 30 Trainingseinheiten

Form Nr. 4 Won-hyo Hyong

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon richtige Abstandkontroolle

Techniken auf die Pratze

- Alle Fußtechniken einzeln und in Kombination

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- Fallschule: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts mit sofortigem aufstehen und Einnahme einer Verteidigungs-Stellung.
- Abwehr von unbewaffneten Angriffen: Transportgriffe, Arm- und Handbeugehebel

Wettkampf

Theorie :

- Fragebogen mit 10 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung).

Taekwondo-Prüfung zum 4. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 45 Trainingseinheiten

Form Nr. 5

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon Abwehr gegen Faustangriff und gerade Fußangriffe
- Fußtechniken im Rhythmus 1 : 1

Techniken auf die Pratze

- Alle Fußtechniken einzeln und in Kombination

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- Fallschule
- Abwehr von unbewaffneten Angriffen: Jacke fassen

Wettkampf

Bruchtest (Kyokpa)

Eine Handtechnik

- **Theorie:** Fragebogen mit 15 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung).

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 3. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 45 Trainingseinheiten

Form Nr. 6

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon (wie zum 4. Kup)

Techniken auf die Pratze

- Alle Fußtechniken in Kombination
- Gesprungene Fußtechniken

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- Fallschule (nach dem Aufstehen mit Gegenangriff)
- Abwehr von Körperumklammerungen

Wettkampf

Bruchtest (Kyokpa)

- Eine Fußtechnik

Theorie

- Fragebogen mit 15 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung).

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 2. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 45 Trainingseinheiten

Form Nr. 7

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon
- Faustangriffe aus Narani-chunbi-sogi ohne Startzeichen
- Gerade Fußangriffe aus der Kampfstellung

Techniken auf die Prätze

- Alle Fußtechniken in Kombination
- Gesprungene Fußtritte über ein Hindernis

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- SV – Choreografie

Wettkampf

Bruchttest (Kyokpa)

- 2 verschiedene Fußtechniken in Reihe

- **Theorie:** Fragebogen mit 20 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung).

Kup – Prüfungsordnung für Taekwondo



Taekwondo-Prüfung zum 1. Kup Vorbereitungszeit 6 Monate min. 45 Trainingseinheiten

Form Nr. 8

Partnerübungen

- Ilbo – taerejon
- Fußtechniken im Rhythmus 1 : 1

Techniken auf die Pratze

- Alle Fußtechniken in Kombination + Sprungtechniken mit und ohne Hindernis

Selbstverteidigung (Hosinsul)

- SV – Choreografie

Wettkampf

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 verschiedene Fußtechniken in Reihe
- innen Handkante

Theorie

- Fragebogen mit 20 Fragen (wird vor der Prüfung im Training ausgefüllt, und ist eine Voraussetzung für die Prüfung).