

Allgemeines

Einleitung

Diese Prüfungsordnung ist in Anlehnung der Prüfungsordnung der DTU (Fassung 03/2007) erstellt. Sie legt die Interpretation und Durchführung der Prüfungsinhalte für den **Tae Kwon Do e.V. Koryo** fest.

Inhalt und Ablauf der Prüfung

Die Leistung des Prüflings wird benotet. Das Spektrum reicht von 1 bis 6 Punkte, wobei 1 Punkt eine sehr schlechte und 6 Punkte eine besonders gute Leistung benotet. Der Prüfling hat mit einem „Notendurchschnitt“ von 4 Punkten bestanden.

Der weißgelbe Gürtel kann mit einem Notendurchschnitt von 5 übersprungen werden, so, dass der Prüfling den gelben Gürtel erhält.

Vorbereitungszeit: Von der vorgegebenen Vorbereitungszeit kann abgewichen werden, sofern der Prüfling einen überdurchschnittlich hohen Leistungsstand vorweisen kann. Die Entscheidung zur vorzeitigen Prüfungszulassung obliegt dem Vereinsvorsitzenden.

Formenorientiert bedeutet, dass die Übungen ausschließlich in traditionellen Stellungen mit traditionellen Techniken und ohne bzw. mit leichtem Kontakt ausgeführt werden.

Formerklärend bedeutet, dass hier Bewegungsfolgen aus einer Form (Taeguk/Poomse) entnommen und mit einem Partner durchgeführt werden. Durch die Anwendung in den Partnerübungen wird die Form „erklärt“ und das Verständnis für die Formen gefördert.

Wettkampforientiert bedeutet, dass die Freikampfübungen aus frei wählbaren Stellungen oder Situationen heraus und mit Freikampftechniken ausgeführt werden. Hierbei ist leichter Kontakt gefordert.

Gültig ab dem 01.01.2009

Teilnahme an einem Lehrgang

Für die Prüfung zum 6. Kup (Grüngurt), 4. Kup (Blaugurt) und 2. Kup (Rot- bzw. Braungurt) ist jeweils der Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang der NWTU (Formen, Einsrittkampf, Wettkampf oder Selbstverteidigung) Voraussetzung. Zum Zeitpunkt der Prüfung darf die Teilnahme an dem Lehrgang nicht länger als 2 Jahre zurückliegen. Über Ausnahmen von dieser Regelung entscheidet der Vereinsvorsitzende.

Vereinsordnung

Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)

10. Kup (weißer Gürtel)

Keine Prüfung erforderlich

Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Grundschule

- Stellungen
- Moa Sogi, Pyonhi Sogi, Juchum Sogi, Kima Sogi,
- Ap Sogi, Ap Gubi, Dwit Gubi, Kampfstellung,
- Handtechniken Arae makki, momdong makki (an und pakkat), Sonnal makki, Olgul makki, Dubon makki, Hechyo arae makki,
- Chirugi (pandae und paro), Sonnal chigi (an und pakkat)
- Fußtechniken
- Ap chagi, Paltum Dollyo chagi, Naeryo chagi (an und pakkat), Ap chaoli
-
- Steppübungen (mit oder ohne Partner)

b) Pratzenübungen

- die gelernten Techniken

c) 1-Schritt-Kampf

Momdong makki (v. außen und innen) ,Pandae chirugi, bzw. Paro chirugi und dubon chirugi

d) Steppübungen (mit oder ohne Partner)

Auslagenwechsel, 1 Step vor und zurück, Gleitstepp vor und zurück

e) Vier – Seiten – Fauststoß

f) Theorie

Insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
 Koreanische Zahlen bis 10
 Bedeutung des Tae Kwon Do
 Bedeutung der Verbeugung

Erläuterungen zum 9. Kup

9. Kup

Zu a) Grundschultechniken

Die Grundschultechniken werden beidseitig geübt.

Zu b) Pratzentechniken

Die Schüler stehen in Kampfstellung in einer Reihe vor der Pratze und führen die Techniken nach Vorgabe des Prüfers aus.

Zu c) 1 Schritt Kampf (Ilbo Taeryon)**Grundsätzliches**

- Die Schüler stehen sich in Grundstellung (Moa Sogi) gegenüber. Der Prüfer gibt das Kommando „Charyot“, Kyongye. Beide Schüler verbeugen sich voreinander. Mit dem Kommando Chumbee gehen beide in Ausgangsstellung (Pyonhi Sogi). Die Angriffe werden mit rechts ausgeführt. Nach Aufforderung des Prüfers werden die Techniken mit links ausgeführt. Nach Beendigung der Kontertechnik gehen beide Schüler zurück in Ausgangsstellung, wobei der Verteidiger sich als Erster bewegt und damit das Signal für den Angreifer gibt, ebenfalls in die Ausgangsstellung zurückzukehren.

- Die Abschlusstechnik des Verteidigers wird mit Kihap (Kampfschrei) ausgeführt. Auf den richtigen Abstand ist zu achten. Wenn beide Partner in Ap Gubi stehen, sollten die vorderen Füße nebeneinander stehen. Die vorgegebenen Techniken sind als Beispiele/Empfehlungen anzusehen. Die Prüflinge können eine eigene Technikabfolge wählen, solange die vorgeschriebenen Techniken (siehe Prüfungspunkt c) darin vorkommen.

- Mit dem Kommando Jisak beginnt der Einschrittkampf

1. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi (Große Vorwärtsstellung) und Arae Makki (unterer Block) mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi (Fauststoß Körpermitte) an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi, blockt mit momdong anpalmok pakkat Makki (Block Mitte mit der Innenseite des Unterarms nach außen) und kontert mit momdong paro Chirugi (Fauststoß Mitte, Seitenverkehrt), (Kihap)

2. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi (Große Vorwärtsstellung) und Arae Makki (Unterer Block) mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi (Fauststoß Körpermitte) an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi (Große Vorwärtsstellung), blockt mit momdong pakkat Palmok pakkat Makki (Mittelblock mit der Außenseite des Unterarms nach Außen) und kontert mit Sonnal an Chiki (Handkantenschlag) rechts (Kihap)

3. Angriff

9. Kup

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi (Große Vorwärtsstellung) und Arae Makki (Unterer Block) mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi (Fauststoß Körpermitte) an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi (Große Vorwärtsstellung), blockt mit momdong pakkat Palmok an Makki (Mittelblock mit der Außenseite des Unterarms nach innen) und kontert mit momdong paro Chirugi (Fauststoß Seitenverkehrt), (Kihap).

4. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi (Große Vorwärtsstellung) und Arae Makki (Unterer Block) mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi (Fauststoß Körpermitte) an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit gubi (Rückwärtsstellung, blockt mit Sonnal Makki (Messerhandblock), setzt den vorderen Fuß um in Ap Gubi (Große Vorwärtsstellung) und kontert mit momgong paro Chirugi (Fausstoß Körpermitte, Seitenverkehrt), (Kihap)

Zu d) Steppübungen (mit oder ohne Partner)

Die Stepptechniken werden aus der Kampfstellung heraus ausgeführt

- Auslagenwechsel
- einen Stepp nach vorne
- Laufstepp
- Gleitstepp

Partnerübungen

In Kampfstellung voreinander. Der eine Partner geht einen Schritt nach vorne, der andere reagiert und geht einen Schritt zurück. Abwechselnde Ausführung.

Zu e) Vier – Seiten – Fauststoß

Der Vier-Seiten-Fauststoß muss beidseitig beherrscht sein.

Auf Kommando des Prüfers (Vier – Seiten – Fauststoß, Jisak) wird der Vier – Seiten – Fauststoß mit dem rechten Bein beginnend ausgeführt.

Nach Beendigung kommt das Kommando Guman. Daraufhin stellt sich der Prüfling in Ausgangsstellung (Pyonhi Sogi).

Der Prüfer gibt das Kommando Vier – Seiten – Fausstoß mit links und der Prüfling führt nach dem Kommando Sisak den Vier – Seiten – Fausstoß mit dem linken Bein beginnend aus.

Nach Beendigung stellt sich der Prüfling nach dem Kommando Guman in Ausgangsstellung. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die ordnungsgemäße und saubere Ausführung der Technik gelegt.

Zu f) Theorie

9. Kup

Bedeutung des Wortes "Tae Kwon Do"

Tae springen, treten mit dem Fuß
Kwon stoßen, schlagen mit der Faust
Do bedeutet "Weg" und symbolisiert den geistigen Hintergrund und den Reifeprozess, den der Sportler während des Erlernens der Sportart durchschreitet.

Bedeutung der Verbeugung

Mit der Verbeugung bekundet man seine Achtung und seinen Respekt vor dem Übungsleiter und seinen Sportkameraden. Generell verbeugt man sich beim Betreten der Trainingshalle. Mit dieser Geste symbolisiert man, dass man mit Betreten der Halle seinen Alltag hinter sich lässt und sich nur noch auf das Training konzentriert. Dieses hebt man wieder auf, indem man sich beim Verlassen der Halle wieder verbeugt.

Dojang-Verhaltensregeln

- beim Betreten und Verlassen des Dojang wird sich verbeugt
- es wird barfuss trainiert
- während des Trainings wird nicht gegessen oder getrunken
- den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten
- die Schüler müssen einen sauberen Tobok mit ordentlich gebundenem Gürtel tragen
- Schmucktragen ist verboten
- Fuß- und Fingernägel müssen kurzgeschnitten sein

Bedeutung des weißen Gürtels

Der weiße Gürtel drückt Reinheit und Unschuld im Sinne der asiatischen Philosophie aus. Weiß steht für das Nichts, das unbeschriebene Blatt, das mit Bedeutung erst gefüllt werden muss. Der Schüler ist zu Beginn seiner Laufbahn ahnungslos und muss auf seinem Weg (zur Meisterschaft/Schwarzgurt) verschiedene Erfahrungen machen und Kenntnisse erwerben.

Zuordnung der Kups und Gürtelfarben

10. Kup weiß
9. Kup weiß-gelb
8. Kup gelb
7. Kup gelb-grün
6. Kup grün
5. Kup grün-blau
4. Kup blau
3. Kup blau-rot bzw. blau/braun
2. Kup rot bzw. braun
1. Kup rot-schwarz
1. Dan schwarz

allgemeine Begriffe zum 9. Kup

Kommandos

Charyot Achtung
Kyongle grüßen
Tora drehen

Junbi *Ausgangsstellung*
 Sijak *anfangen*
 Guman *beenden*

9. Kup

Techniken / Begriffe

Sabom	<i>Lehrer, Meister</i>
Dobok	<i>Taekwon-Do-Trainingsanzug</i>
Ty	<i>Gürtel</i>
Dojang	<i>Trainingsraum</i>
Kihap	<i>Kampfschrei</i>
Sogi	<i>Stellung</i>
Makki	<i>Block</i>
Jirugi	<i>Stoß</i>
Chigi	<i>Schlag</i>
Chagi	<i>Tritt</i>
Olgul	<i>oben</i>
Momdong	<i>mitte</i>
Arae	<i>unten</i>
An	<i>nach innen</i>
Bakkat	<i>nach außen</i>
Naeryo	<i>abwärts</i>
Dollyo	<i>Halbkreis</i>
Palmok	<i>Unterarm</i>
Sonnal	<i>Messerhand</i>
Baldung	<i>Fußspann</i>
Dubon	<i>doppelt</i>
Hechyo	<i>keilförmig</i>
Il-bo-Taeryon	<i>Einschrittkampf</i>

Stellungen

Moa-sogi	<i>Grundstellung</i>
Pyonhi-sogi	<i>Ausgangsstellung</i>
Juchum-sogi	<i>kleine Seitwärtsstellung</i>
Kima-sogi	<i>Seitwärtsstellung</i>
Ap-sogi	<i>kleine Vorwärtsstellung</i>
Ap-gubi	<i>Vorwärtsstellung</i>
Dwit-gubi	<i>Rückwärtsstellung</i>

Abwehrtechniken

Arae-makki	<i>unterer Block</i>
Momdong-an-makki	<i>mittlerer Block nach innen</i>
Bakkat-palmok-	<i>mittlerer Block nach außen</i>
momdong-bakkat-makki	<i>mit äußerem Unterarm</i>
An-palmok-	<i>mittlerer Block nach außen</i>
momdong-bakkat-makki	<i>mit innerem Unterarm</i>
Olgul-makki	<i>oberer Block</i>
Sonnal-makki	<i>Messerhandblock</i>
Dubon-makki	<i>doppelter Block</i>
Hechyo-arae-makki	<i>Keilblock tief</i>

Angriffs-Handtechniken

Jirugi	<i>Fauststoß</i>
Bandae-Jirugi	<i>gleichseitiger Fauststoß</i>
Paro-Jirugi	<i>gegenseitiger Fauststoß</i>

Sonnal-an-chigi
Sonnal-bakkat-chigi

Handkantenschlag nach innen
Handkantenschlag nach außen

Fußtechniken

Ap-Chagi
Baldung-Dollyo-Chagi
Bakkat-naeryo-Chagi
An-naeryo-Chagi

Vorwärtstritt
Halbkreistritt mit Fußspann
Abwärtsfußschlag nach außen
Abwärtsfußschlag nach innen

9. Kup

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 6 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

Stellungen

Aus dem Vorprogramm

Handtechniken

Hansonnal-Makki
Pyonsonkut-Chirugi
Batangson-Chirugi

Fußtechniken

Yop-Chagi
Miro-Chagi
Dollyo-Chagi
Dwit-Chagi

c) Grundschule (Kombinationen)

d) Steppetechniken

- X-Stepp
- Jagdstepp

e) Pratzentechniken

Die bisher erlernten Grund- und Steppetechniken

f) Hosinsul (Selbstverteidigung)

Ausweich- und Angriffstechniken aus der langen und mittleren Distanz. Ausweichen gegen Handangriffe.

g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

h) Freikampf

Einfache Freikampfübungen

i) Theorie

Bedeutung des gelben Gürtels
Notwehrparagraph
Verhältnismäßigkeit der Mittel
Insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Erläuterungen zum 8. Kup**Zu a) Überprüfung des Vorprogramms**

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurtes einen beliebigen Punkt wiederholt.

Zu b) Grundschultechniken

Die Grundschultechniken werden beidseitig geübt

Zu c) Grundschule (Kombinationen)

Die erlernten Techniken werden beliebig miteinander kombiniert und vorgeführt.

Beispiele

Arae-Makki / Momdong-Chirugi

Ap-Chagi / Olgul-Makki / Batangson-Chirugi

Dollyo-Chagi / Dwit-Chagi

Ap-Chagi / Dollyo-Chagi

Dollyo-Chagi / Dwit-Chagi

Yop-Chagi / Olgul-Makki

etc.

zu d) Steppetechniken

Die erlernten Steppetechniken werden in Kombination mit einer Fuß- bzw. Handtechnik mit Partner oder an der Prätze ausgeführt.

Zu e) Prätzentechniken

Anwendung der erlernten Techniken an der Prätze

Zu f) Hosinsul (Selbstverteidigung)**Grundsätzliches**

Alle Angriffs- bzw. Verteidigungsaktionen müssen rechts- und linksseitig beherrscht werden. Die Kontertechniken sind zielgerichtet auf Vitalpunkte des Angreifers (ohne Kontakt) auszuführen. Vitalpunkte sind z. B. Augen, Nase, Kehlkopf, Leber, Solarplexus, Genitalien, Nieren.

Lange Distanz:

Angreifer steht noch außerhalb der Reichweite für Tritte und Schläge

Mittlere Distanz:

Angreifer steht in Reichweite für Tritte und Schläge

Nahe Distanz:

Es besteht Körperkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger. (Infight-Situation, gelungener Kontakt z.B. durch Greifen, Festhalten, Klammern und dgl.)

Ausweich- und Angriffsübungen aus der mittleren und langen Distanz.

Fuß-Angriffstechniken: Ap Chagi, Paltum Dollyo Chagi, Miro Chagi

Ausweichtechniken: Step nach hinten, bzw. zur Seite,

Faust-Angriffstechniken: Schwinger, Ohrfeige, gerader Fauststoß

Ausweichtechniken: Mit dem Oberkörper nach hinten oder seitlich ausweichen bzw. mit einem Stepp nach hinten entsprechend dem Angriff ausweichen.

Kontertechniken können angewandt werden, sind aber nicht nötig.

Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention

Fallen nach links, rechts und nach hinten

Zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

1. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ap Gubi mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi, blockt links mit momdong anpalmok pakkat makki, dubon momdong Chirugi und Batangson chirugi mit rechts zum Kinn (Kihap).

2. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit Gubi, Hansonnal Makki links. Vorderes Bein umsetzen in Ap Gubi und Pyonson-kut Chirugi mit rechts zur Körpermitte (die linke Hand unterstützt am rechten Ellenbogen), (Kihap).

3. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit Gubi und blockt mit links Sonnal Makki. Das vordere Bein (links) hochziehen Yop Chagi (Kihap).

4. Angriff

8. Kup

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit gubi und blockt mit links hanssonal makki, der vordere Fuß setzt um in chuchum Sogi und mit links sonnal bakkat Chigi zum Hals (Kihap).

Zu h) Freikampf

Einfache Freikampfübungen

- die Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber
- ein Partner kommt mit Laufstepp nach vorn und das vordere Bein führt einen der erlernten Tritte aus
- der Verteidiger weicht mit einem Stepp oder einem Laufstepp nach hinten aus und blockt den Angriff ab

1 X 1 mit verschiedenen Techniken (jeder Kämpfer greift im Wechsel mit den Techniken an, die gelehrt wurden)

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

Stellungen

Aus dem Vorprogramm

Handtechniken

Sonnal-arae-makki

Goduro-makki

Otgoro-olgul-makki

Otgoro-arae-makki

Hechyo-olgul-makki

Hechyo-momdong-makki

Batang-son-momdong-makki

Fußtechniken

Bandae-dollyo-chagi

Momdollyo-bandae dollyo-chagi

Twio-ap-chagi

Twio-dollyo-chagi

Twio-naeryo-chagi

c) 1 Taeguk – Form (Taeguk II Chang)

d) Steppübungen mit oder/und ohne Partner

e) Pratzenübungen

- Traditionell und Wettkampf- orientiert

f) Selbstverteidigung

Einfache Fallübungen mit und ohne Partner

Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

-Fassen des Handgelenks (seitengleich und diagonal)

-Fassen beider Handgelenke

-Fassen am Revers mit gestrecktem und angewinkeltem Arm

g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

h) Freikampfübungen

(Vorbereitende Übungen auf Sparring)

1 x 1 Nachzeitig im Wechsel

i) Sparring

1 x 1 Nachzeitig

j) Theorie

Bedeutung der Poomse

Erläuterungen zum 7. Kup**Zu a) Überprüfung des Vorprogramms**

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurtes einen beliebigen Punkt wiederholt

Zu b) Grundschultechniken

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundschultechniken (beidseitig)

Zu c) 1 Taeguk – Form (Taeguk Il Chang)

Die Taeguk – Form kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

Zu d) Steppübungen mit oder ohne Partner

Die erlernten Techniken in Verbindung mit Stepps vorn herum und hintenrum gedreht.

Zu e) Pratzenübungen

Anwendung der erlernten Techniken in Kombination

Zu f) Selbstverteidigung

- einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention
- der Schüler fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden

Fallschule

- Judorolle nach vorn
- Fallübung nach hinten
- Fallübung seitlich
- Fallübung nach vorn (knieend nach vorne fallen)

Fallübung mit Partner

- Wir stellen ein Bein hinter das Bein des Partners, drücken seinen Oberkörper nach hinten und lassen ihn kontrolliert zu Boden gehen.

Verteidigung gegen die Angriffe aus der Nahdistanz entsprechend der gelehrten Techniken**Zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)****1. Angriff**

Der Angreifer geht rechts zurück in Ap Gubi mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

7. Kup

Der Verteidiger geht mit links einen Schritt zur Seite in Ap Gubi, mit rechts paro momdong hanssonal makki, aus der Ap Gubi Stellung in die Kima Sogi Stellung umsetzen und dubon Chirugi (Kihap).

2. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht rechts zurück in Ap Gubi und blockt mit links Goduro-makki (halber Block mit Unterstützung der Faust am Ellenbogengelenk). Mit rechts momdong-paro-chirugi und mit links momdong-pandae-chirugi. Linkes Bein anziehen und Ap Chagi mit links (Kihap).

3. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht links zurück und blockt mit batangson-makki rechts. Vorderes Bein zurückziehen und Dwit-chagi mit links (Kihap).

4. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi und sonnal-hechyo-momdongl-makki. Mit rechts sonnal-an-chigi zum Hals, mit rechts wieder ausholen und sonnal-pakkat-chigi mit rechts zum Hals (Kihap).

Zu h) Freikampfübungen

7. Kup

1x1 nachzeitig

- die Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber
- ein Partner kommt mit Laufstepp nach vorn und das vordere Bein führt einen Paldung-dollyo-chagi aus
- der Verteidiger weicht mit einem Stepp (z.B. Gleitstepp) nach hinten aus, blockt den Angriff ab und kontert mit einer der erlernten Techniken

zu i) Sparring

1 x 1 Nachzeitig

Die Kämpfer greifen nacheinander mit einer vorgegebenen bzw. frei wählbaren Technik an.

Zu j) Theorie**Bedeutung der Poomse**

Allgemein

Von alters her werden Poomse dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen. Dabei wird dem Kämpfer auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtsverlagerungen ausnutzen kann. Mit Taeguk hat man die grundlegenden Formen des Taekwondo bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Übersetzt man Taeguk aus der chinesischen Schrift, so bedeuten Tae = Größe und Guk = Ewigkeit. Die Zusammensetzung lässt erkennen, dass hier philosophisches Denken Ostasiens in den Vordergrund tritt. Formlos, ohne Anfang und Ende, steht Taeguk für den Ursprung allen Seins. Acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie werden aus dem Taeguk entwickelt. Sie werden durch acht einfache Symbole bezeichnet, von denen jedes in der chinesischen Schrift seine Bedeutung hat. Im Altertum wurden diese Symbole als die acht Zeichen der Macht bezeichnet. Vier davon sind in der koreanischen Fahne (Taegukki) verankert. Bei den Poomse bewegen wir uns auf den Grundlinien dieser Symbole

Bedeutung der Poomse "Taeguk Il-chang" Das Symbol des Taeguk Il-chang wird für Himmel und Licht gesetzt, denen die Bewegungsabläufe dieser Poomse gewidmet sind. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.

6. Kup (grüner Gürtel)

6. Kup

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms**b) Grundschultechniken****Stellungen**

Hagdari-Sogi

Handtechniken

Gawi Makki (Scherenblock)

Sonnal-Dung-Chigi (Handkantenschlag mit der Daumenseite)

Sewo Chirugi (Seitlicher Fauststoß)

Jochyo Chirugi (umgekehrter Fausstoß)

Fußtechniken

Bituro Chagi

c) 2. Taeguk Form (Taeguk I Chang)**d) Steppübungen mit und ohne Partner****e) Pratzentechniken**

- Traditionell und Wettkampf - orientiert

f) Selbstverteidigung (Hosinsul)

Abwehr gegen Angriffe aus der Nahdistanz

- Fassen der Schultern mit angewinkelten und gestreckten Armen

- Festhalten der Hände von hinten

- Festhalten der Ärmel von hinten

- Ziehen am Kragen von hinten

g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)**h) Freikampfübungen**

- 2 x1 nachzeitig

- freier Kampf ohne starkem Körperkontakt

i) Theorie

Erläuterungen zum 6. Kup

6. Kup

Zu a) Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurt es einen beliebigen Punkt wiederholt

Zu b) Grundschultechniken

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundschultechniken (beidseitig)

Zu c) 2 Taeguk – Form (Taeguk I Chang)

Die Taeguk – Form kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

Zu d) Steppübungen mit und ohne Partner

Mehrere Steps werden miteinander kombiniert, z.B. Jagdstepp und Paltum Dollyo Chagi, einen Stepp hinten herum gedreht und Pandae Dollyo Chagi

Zu e) Pratzenübungen

Anwendung der erlernten Techniken als Einzeltechnik und in Kombination

Zu f) Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Festhalteangriffe entsprechend der gelehrt en Techniken

Verteidigungsbeispiele:

Entsprechend der während der Trainingsstunden gelehrt en Techniken

Zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)**1. Angriff**

Der Angreifer geht rechts zurück in Ap Gubi mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit links einen Schritt nach hinten, Gawi Makki (mit links momdong makki, rechts arae Makki), rechtes Bein heranziehen und mit rechts Yop Chagi (Kihap).

2. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht rechts zurück in Ap Gubi und blockt mit links Hansonnal Makki, mit rechts Sonnal-Dung-Chigi (Handkantenschlag mit der Daumenseite), (Kihap).

3. Angriff

6. Kup

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Rechts zurück in Ap Gubi, momdong hechyo makki, Jochyo Chirugi mit rechts, (Kihap).

4. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap Gubi dubon Makki. Mit rechts Naeryo Chagi (die Faust des Gegners damit wegblocken) und mit dem gleichen Bein Yop Chagi (Kihap).

Zu h) Freikampfübungen

Wettkampfübungen 2 x 2 frei wählbar mit Eigensicherung und mit vorgegebenen Techniken

Zu i) Theorie

Bedeutung der gelernten Techniken
Notwehrrecht sinngemäß

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

5. Kup

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms**b) Grundschultechniken****Stellungen**

Goa Sogi (über Kreuz Stellung)

Handtechniken

Me Jumok Chigi (Hammerschlag / Abwärtsschlag mit dem Faustboden)

Palkup Chigi (Ellenbogenschlag, die Schulter zeigt seitlich zum Gegner)

Palkup Pyojok Chigi (Ziel – Ellenbogenschlag) gegen die offene Handfläche, der Oberkörper bleibt gerade

Fußtechniken

Techniken aus dem Vorprogramm

Dubaldangsang Chagis (m Sprung 2 Techniken)

Grundschule (Kombinationen)

Die Techniken aus dem Vorprogramm und die neuen Techniken werden in Kombination ausgeführt.

c) 3. Taeguk Form (Taeguk Sam Chang)**d) Steppetechniken**

Steppübungen mit und ohne Partner

e) Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze

f) Hosinsul (Selbstverteidigung)**g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)****h) Kyorugi (Freikampf)**

1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken, 1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A)

i) Theorie

Zu a) Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurt es einen beliebigen Punkt wiederholt

Zu b) Grundschultechniken

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundschultechniken (beidseitig)
Dubaldangsang Chagis (Ap Chagi + Ab Chagi, Ap Chagi + Paltum Dollyo Chagi)

Zu c) Taeguk Sam Chang

Die Taeguk – Form kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

Zu d) Steppübungen mit und ohne Partner

Mehrere Stepps werden miteinander kombiniert, z.B. Jagdstepp und Paltum Dollyo Chagi, einen Stepp hinten herum gedreht und Pandae Dollyo Chagi. Ausführung der Techniken im Sprung.

Zu e) Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze. Ausführung der Techniken im Sprung.

Zu f) Hosinsul (Selbstverteidigung)**Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz**

Umklammerung von vorne unter und über den Armen,
Ziehen an den Haaren von vorne und hinten
Schwitzkasten von der Seite

Verteidigungsbeispiele: Ellenbogentechniken, Fingerstiche, Fausttechniken, Handkantentechniken, Hebel und Würfe.

Zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)**1. Angriff**

Der Angreifer geht rechts zurück in Ap Gubi mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Mit links schräg nach vorne in Ap Gubi, mit rechts Hansonnal Makki. Das rechte Bein heranziehen und Dollyo Chagi mit rechts, das Bein nicht absetzen und Pandae Dollyo Chagi mit rechts, (Kihap).

2. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit Momdong Chirugi an.

Rechts zurück in Dwit Gubi, mit links Pakkat Palmok Pakkat Makki, das linke Bein heranziehen und Ap Chagi mit rechts, das rechte Bein vorne absetzen, das linke Bein hinter das rechte zu Goa Sogi und mit beiden Fäusten momdong jochyo Chirugi, (Kihap).

3. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Mit rechts zurück in Ab Gubi, links hanssonal momdong makki, das linke Bein heranziehen und mit rechts Dollyo Chagi, rechts nach vorne in Ab Gubi absetzen und mit rechts Palkup Pyojok Chigi, (Kihap).

4. Angriff

Der Angreifer geht rechts zurück in Ab Gubi und Arae Makki mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der Angreifer greift mit momdong Chirugi an.

Rechts zurück Dwit Gubi, Sonnal Makki, den vorderen Fuß umsetzen zur Ap Gubi Stellung, dubon Chirugi, den vorderen Fuß umsetzen zu Pyonhi Sogi und mit der linken Faust me jumok Chigi, (Kihap).

5. Kup

Zu h) Kyorugi (Freikampf)

1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken, 1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A)

Es wird eine Technik vorgegeben, mit der der Verteidiger dem Angriff zuvor kommt. Beispiel: A greift mit Naeryo Chagi an. Bevor A den Angriff ansetzen kann, kommt B mit Dwit Chagi zuvor.

Zu i) Theorie

Erste Hilfe bei Sportunfällen

4. Kup

4. Kup (blauer Gürtel) / Fortgeschrittene

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

Stellungen

Handtechniken

Fußtechniken

Grundschule (Kombinationen)

c) 4. Taeguk Form (Taeguk Sa Chang)

d) Steppetechniken

Steppübungen mit und ohne Partner

e) Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze

f) Hosinsul (Selbstverteidigung)

Freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz

g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

Faust- und Fußangriffe (Absprachen über die Angriffe sind möglich)

- 1-Schritt-Kampf (formerklärend - aus der 1. bis 4. Form)

- 1-Schritt-Kampf (Ibo-taeryon) - formenorientiert

h) Kyorugi (Freikampf)

1 x 1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl

1 x 1 x 1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig oder vorzeitig (A:B:A).

i) Bruchtest

j) Theorie

Zu a) Überprüfung des Vorprogramms**Zu b) Grundschultechniken**

Basistechniken und Sprünge
Stellungen
Handtechniken
Fußtechniken
Grundschule (Kombinationen)

Zu c) 4. Taeguk Form (Taeguk Sa Chang)**Zu d) Steppetechniken**

Steppübungen mit und ohne Partner

Zu e) Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze

Zu f) Hosinsul (Selbstverteidigung)

Freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz
Die Fußangriffe aus der langen Distanz werden aus der Kampfstellung heraus durchgeführt.
Würgen von vorne mit einer Hand und beidhändig
Würgen von hinten beidhändig
Umklammern von hinten über und unter den Armen
Fausstoß und Schwinger

Zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

Faust – und Fußangriffe (Absprachen über die Techniken sind möglich)
1- Schritt-Kampf mit Techniken aus den bisherigen Formen (formerklärend)

Zu h) Kyorugi (Freikampf)

1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken
1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A)

Zu I) Bruchtest

1 Bruchtest (Kyok-pa) – Der Prüfling wählt einen der folgenden Bruchtests:
Ap-chagi (Vorwärtsfußstoß) oder Naeryo Chagi (Abwärtsfußschlag) oder
Sonnal bakat chigi (Außenhandkantenschlag)

Zu j) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen,
Wettkampfgeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

3. Kup (blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

3. Kup

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms**b) Grundschultechniken**

Stellungen

Handtechniken

Fußtechniken

Grundschule (Kombinationen)

c) 5. Taeguk Form (Taeguk Oh Chang)**d) Einschrittkampf Formerklärend und Formorientiert**

Faust- und Fußangriffe, Absprachen über die Angriffe sind möglich.

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Prätze

e) Freikampfübungen

2x1 nachzeitig und gleichzeitig

Freikampf mit einfacher Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung

Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage

Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe

Würgen von hinten mit dem Unterarm

Doppelnelson aufrechte und niedergedrückte Stellung

Fauststoß, Schwinger oder Ohrfeige zum Kopf

Ellenbogenschlag zum Gesicht

g) 2 Bruchtests

Der Anwärter muß je einen Hand- und einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

- Handtechniken: Sonnal bakat chigi (Außenhandkantenschlag)
oder Palkup chigi (Ellenbogenschlag)- Fußtechniken: Dollyo chagi (Halbkreisfußschlag)
oder Yop Chagi (Seitwärtsfußstoß)
oder Twio ap chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß)**j) Theorie**

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampfregele (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

Trainingslehre

2. Kup (Roter oder brauner Gürtel)

2. Kup

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

Stellungen

Handtechniken

Fußtechniken

Grundschule (Kombinationen)

Sprünge

c) 6. Taeguk Form (Taeguk Yuk Chang)

d) Einschrittkampf Formerklärend und Formorientiert

Faust- und Fußangriffe (keine Absprachen)

e) Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit vorgegebenen Techniken kontern und angreifen).

Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung

Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Freie Abwehr gegen Stockangriffe

Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe

Würgen in Bodenlage rittlings, von der Seite, zwischen den Beinen und hinten

g) 2 Bruchtests

Der Anwärter muß je einen Hand- und einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

- Handtechniken: Sonnal bakat chigi (Außenhandkantenschlag)
oder Pandae- bzw. baro chirugi (gleichseitiger/seitenverkehrter Fauststoß)

- Fußtechniken: Dollyo chagi (Halbkreisfußschlag)
oder Twio Yop Chagi (gesprungener Seitwärtsfußstoß)
oder Momdollyo Yop chagi (gedrehter Yop chagi)
oder Dwit chagi (Rückwärtsfußstoß)

j) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampffregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

Trainingslehre

1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

1. Kup

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms**b) Grundschultechniken**

Stellungen
 Handtechniken
 Fußtechniken
 Grundschule (Kombinationen)
 Sprünge

c) 7. Taeguk Form (Taeguk Sil Chang)**d) Einschrittkampf Formerklärend und Formorientiert**

Faust- und Fußangriffe (keine Absprachen)

e) Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit vorgegebenen Techniken kontern und angreifen).

Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung

Freie Abwehr von Angriffen gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner

Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot

Abwehr von Überraschungsangriffen

Abwehr gegen Stockangriffe

g) 2 Bruchtests

Der Anwärter muß je einen Hand- und einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

- Handtechniken: Sonnal dung chigi (Innenhandkantenschlag)
 oder Pandae- bzw. baro chirugi (gleichseitiger/seitenverkehrter Fauststoß)

- Fußtechniken: Twio Dollyo chagi (gesprungener Halbkreisfußschlag)
 oder Momdollyo Pandae Dollyo chagi (Fersendrehschlag)
 oder Twio Dwit chagi (gesprungener Rückwärtsfußstoß)

j) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampffregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

Trainingslehre