

Prüfungsordnung Taekwondo

Stand Oktober 2018

Grundvoraussetzungen:

- fristgerechte Anmeldung
- fristgerechte Bezahlung der Prüfungsgebühr
- keine gesundheitlichen Einschränkungen
- sauberer und gebügelter Dobok
- pünktliches Erscheinen zur Prüfung

Prüfung zum 9. Kup (weiß / gelb)

- 30 TE (Trainingseinheiten zu je 45 Minuten)
- Mindestwartezeit zur vorherigen Prüfung 3 Monate
- Gerader Fauststoß
- Blöcke oben, mittig und unten
- Gerader Fußtritt
- Kreuzformen rechts und links
- Theorie (Verhaltensregeln)

Prüfung zum 8. Kup (gelb)

- 40 TE, Mindestwartezeit 4 Monate
- Vorprogramm 9. Kup
- Grundschule Hand- und Fußtechniken
- Pratzenübungen
- Ausweichen bei Angriffen (Einleitung zum Ein-Schritt-Kampf)
- Theorie (Erklärung des Begriffs Taekwondo und der Fahne)
- Einfache Freikampfübungen
- 1. Hyong

Prüfung zum 7. Kup (gelb / grün)

- 48 TE, Mindestwartezeit 4 Monate
- Vorprogramm 8. Kup
- Grundschule Hand- und Fußtechniken
- Pratzenübungen
- Ein-Schritt-Kampf mit kombinierten Hand- und Fußtechniken
- Einfache Selbstverteidigung (Würgen, Festhalten)
- Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention
- Freikampf
- 2. Hyong und eine Form aus dem Vorprogramm
- Theorie (Geistige Hintergründe des TKD)

Prüfung zum 6. Kup (grün)

- 48 TE, Mindestwartezeit 4 Monate)
- Vorprogramm 7. Kup
- Erweiterte Hand- und Fußtechniken, teilweise in Kombination
- Pratzenübungen
- Ein-Schritt-Kampf mit dem Partner
- Selbstverteidigung
- Freikampf
- Bruchtest (Brettstärke je nach Alter und Geschlecht, Holz oder Kunststoff)
- 3. Hyong und eine Form aus dem Vorprogramm
- Theorie(Verhalten in Notsituationen, Geschichte des TKD)

Prüfung zum 5. Kup (grün / blau)

- 48 TE, Mindestwartezeit 6 Monate
- Anforderungen wie bei 6. Kup, jedoch in gesteigerter Form und umfangreicher
- 4. Hyong und eine Form aus dem Vorprogramm

Prüfung zum 4. Kup (blau) – Fortgeschrittene

- 64 TE, Mindestwartezeit 6 Monate
- Übungen des Vorprogramms
- Partnerübungen, Ein-Schritt-Kampf und Pratze
- Befreiungstechniken
- Abwehr von Waffen, Messer und Stock
- 2 x Bruchtest (Brettstärke je nach Alter und Geschlecht, Holz oder Kunststoff)
- Teilnahme an zwei Kursangeboten (Fallschule und Selbstverteidigung)
- 5. Hyong und zwei Formen aus dem Vorprogramm
- Theorie (Sinngemäße Wiedergabe des Notwehrrechts und vertieftes Wissen zu Hintergründen des TKD)

Prüfung zum 3. Kup (blau / rot oder blau / braun)

- 64 TE, Mindestwartezeit 6 Monate
- Vorprogramm
- Komplexe Grundtechniken
- Freikampf und Ein-Schritt-Kampf
- Selbstverteidigung (Abwehr von Waffen, Befreiung aus Bodenlage, Nahkampf)
- 2 x Bruchtest auf ein Holzbrett (Kunststoffbretter nur bis 15 Jahre)
- 6. Hyong und zwei Formen aus dem Vorprogramm

Prüfung zum 2. Kup (braun oder rot)

- 64 TE, Mindestwartezeit 6 Monate
- Vorprogramm
- Alle bisher erlernten Hand- und Fußtechniken in verschiedenen Grundstellungen
- Selbstverteidigung und Befreiungstechniken mit anschließender Kontrolle des Gegners
- Freikampf
- 2 x Bruchtest (Handkante und gedrehter Fußtritt)
- 3 TE als Übungsleiter mit eigenem Angebot im allgemeinen Training
- Teilnahme an drei Kursangeboten (Fallschule, Ilbo-Taeryon und Hsinsul)
- 7. Hyong und drei Formen aus dem Vorprogramm
- Theorie (Trainingslehre, Entstehung des TKD)

Prüfung zum 1. Kup (braun / schwarz oder rot / schwarz)

- 96 TE, Mindestwartezeit 8 Monate
- Nachweis über mindestens drei zertifizierte Lehrgänge
- Nachweis über eigen ausgeführte Trainingseinheiten, Lehrgänge oder Übungsanleitungen
- Anleitung der Prüflinge in einer Kup-Prüfung
- Freikampf gegen zwei Gegner
- Selbstverteidigung auf engem Raum und aus Bodenlage
- Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer
- Abwehr von Waffen (Stock, Messer, Pistole) mit anschließender Kontrolle des Angreifers
- Hand- und Armhebel
- Komplexe Ilbo-Taeryon
- 3 x Bruchtest, zwei davon in unmittelbarer Folge
- 8. Hyong
- Theorie und Geschichte des TKD

Prüfung zum 1. Dan (schwarz)

- Ein Jahr Trainingszeit zwischen 1. Kup und 1. Dan
- Nachweis aller Lehrgänge und diverser Übungsanleitungen
- Komplettes Vorprogramm aller Kup-Prüfungen (Bruchtest mit gesprungener Technik)
- 9. Hyong und alle vorherigen Formen
- Theorie (Schriftliche Arbeit eines freigewählten Themas zu TKD)