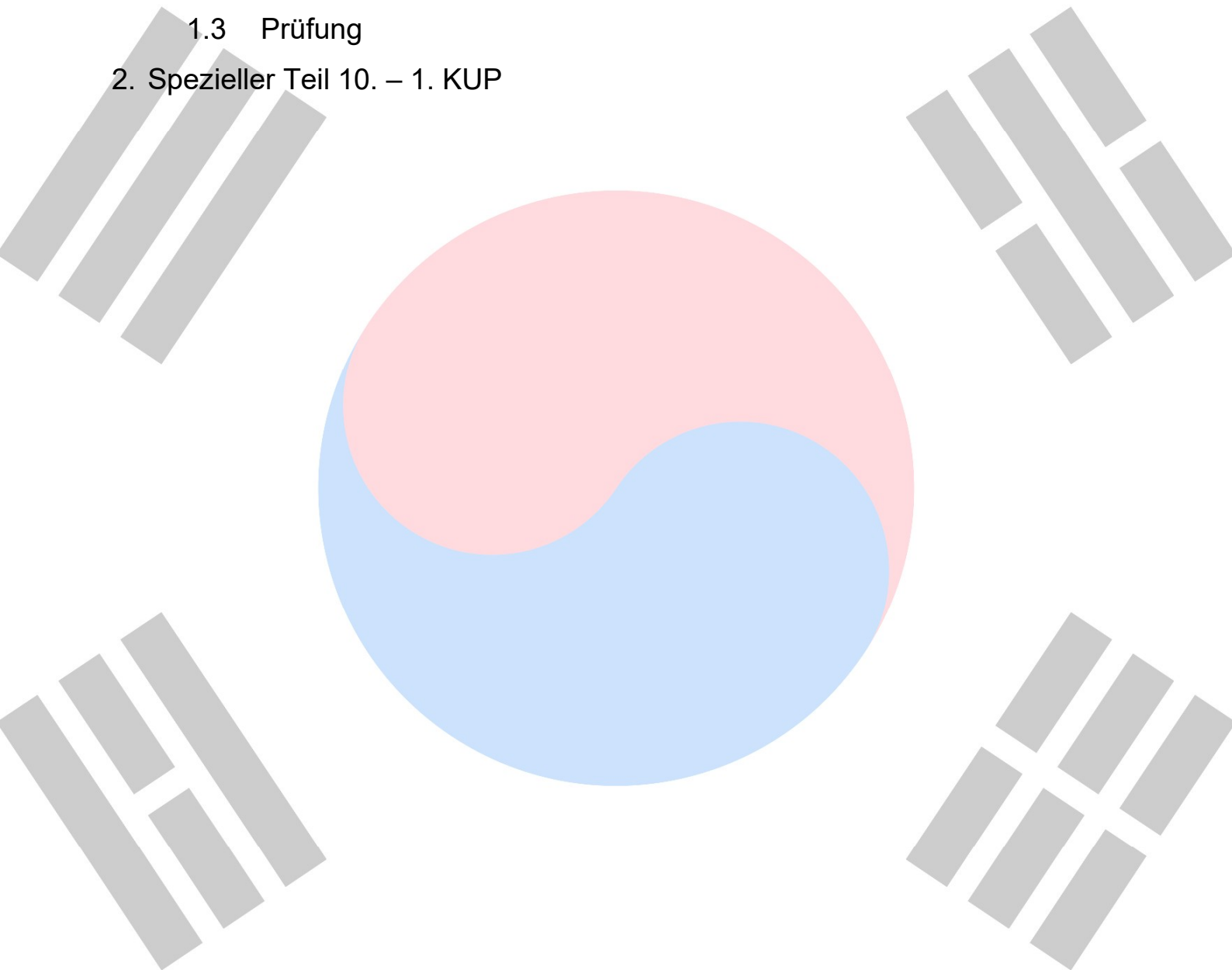


Prüfungsleitfaden für KUP-Prüfungen

Gliederung:

1. Allgemeiner Teil
 - 1.1 Verhalten im Training
 - 1.2 Verhalten im Dojang
 - 1.3 Prüfung
2. Spezieller Teil 10. – 1. KUP



1. allgemeiner Teil

❖ Was ist Taekwondo?

Eine **Kampfsportart!**

❖ Woher kommt Taekwondo?

Aus **Korea!**

❖ Was heißt Taekwondo?

Taekwondo besteht aus drei Silben: Tae – Kwon – Do

Tae: Fuß, steht für alle Fußtechniken

Kwon: Faust, steht für alle Handtechniken

Do: Weg/Geist, Lehre

❖ Was unterscheidet Taekwondo von anderen Kampfsportarten?

Wir verwenden im Taekwondo in erster Linie viele **Fußtechniken**, diese haben gegenüber Handtechniken und Hebel eine weitere **Reichweite** und höhere **Schlagkraft**. Korrekt eingesetzt können sie in einem Kampf verheerenden Schaden anrichten und diesenentscheiden bevor er überhaupt begonnen hat.

1.1 Verhalten im Training:

❖ General Choi Hong-hi's, der als Erfinder des Taekwondo gilt etablierte 5 „Grundsätze des Taekwondo“ das sind unsere Grundregeln der Dojanetikette. Welche?

Höflichkeit – Integrität – Selbstdisziplin – Durchhaltevermögen – Unbezwingbarkeit

❖ Was gibt es allgemeines im Training zu beachten?

Pünktlich umgezogen sein. Den **Anweisungen** der Trainer**folgeleisten**. **Verletzungen** dem Trainer **melden**. Den Trainer nicht unterbrechen. Persönliche Konflikte, Probleme und negative Empfindungen beim Betreten der Dojangs (Trainingsraum) ablegen.

❖ Warum trainieren wir barfuß?

Für ein besseres **Gleichgewichtsgefühl** und zum Erlernen der korrekten **Fußstellung** während der Ausführung von Kicks und Fußstellungen.

❖ Wann darf man im Training Schuhe und/oder Socken tragen?

Bei **Verletzungen** und sonstigen **Erkrankungen** am Fuß und nach Rücksprache mit dem Trainer.

❖ Warum sollten Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sein?

Zur **Verletzungsprophylaxe** an sich und dem Partner.

❖ Warum sind Schmuck und Piercings vor dem Training abzulegen?

Zur **Verletzungsprophylaxe** an sich und dem Partner. Es ist möglich Ohringe und -löcher abzukleben, trotzdem Vorsicht bei Partnerübungen. Auch Vorsicht bei Harrspangen, diese können bei Fallschulen und Überkopfebeltechniken Verletzungen verursachen.

❖ Was tun wenn man verletzt oder krank ist?

Unter Rücksprache mit dem Trainer kann entschieden werden ob das Training angetreten oder fortgesetzt werden kann. Prinzipiell **erst ausheilen dann weiter trainieren**.

❖ Wie verhält man sich wenn man das Training eher beenden muss oder zu spät kommt?

Eine kurze **Info an den Trainer** reicht, wenn man eher gehen muss. Kommt man zu spät, gilt es zu **warten** bis der Trainer dem Sportler einen Platz zuweist.

1.2 Verhalten im Dojang

❖ Was gibt es allgemeines im Dojang zu beachten?

Verbeuge dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Trainingsraum). Behandle den Trainer und die Mittrainierenden mit Höflichkeit und Respekt. Leiste den Anweisungen des Trainers folge. Trage einen weißen sauberen Dobok, keine Schuhe (außer nach Rücksprache), keinen Schmuck, keine offenen Haare. Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel (frag beim Trainer oder einem Mittrainierenden nach).

❖ Gibt es einen Dresscode?

Ja! Ein traditioneller **Dobock** (Taekwondokampfanzug) sollte getragen werden. Zwecks Art, Farbe, Hersteller, Bedruckung/Bestickung kann der Trainer befragt werden und auch ggf. ein Anzug bestellt werden. Dazu muss der passende **Gürtel** in Länge (gebunden max. Kniehöhe) und Farbe (entsprechend KUP-Grad) getragen werden. Prinzipiell wird barfuß trainiert, Ausnahmen s.o.

❖ Welche Bedeutung haben die Gürtel und Anzugsfarben?

Sie zeigen den Grad der Ausbildung:

weißer Anzug + weißer Gürtel	10. KUP
weißer Anzug + weißer Gürtel mit gelbem Streifen	9. KUP
weißer Anzug + gelber Gürtel	8. KUP
weißer Anzug + gelber Gürtel mit grünen Streifen	7. KUP
weißer Anzug + grüner Gürtel	6. KUP
weißer Anzug + grüner Gürtel mit blauen Streifen	5. KUP
weißer Anzug + blauer Gürtel	4. KUP
weißer Anzug + blauer Gürtel mit braunen Streifen	3. KUP
weißer Anzug + brauner Gürtel	2. KUP
weißer Anzug + brauner Gürtel mit schwarzen Streifen	1. KUP
Anzug mit schwarzem Revair + schwarzer Gürtel	DAN-Träger

Die jeweiligen Zwischenfarben der einzelnen Gesamtabstufungen so z.B.: weiß-gelb oder grün-blau, kennzeichnen sich an einem kleinen Streifen der jeweils nächsten Gürtelfarbe am eigentlichen Hauptgürtel. Ab dem 1. DAN ist es erlaubt einen Anzug mit schwarzen Revair zu tragen. Ab dem 4. DAN kann man schwarze Ärmelenden und Hosenbeinenden tragen.

❖ Was bedeutet die Verbeugung?

Früher bedeutete sie das Ablegen von persönlichen Konflikten und negativen Empfindungen, zur Nationalflagge Koreas hauptsächlich die Achtung des Ursprungs des Taekwondo.

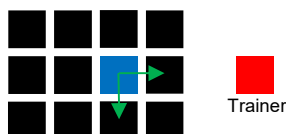
Hauptsächlich machen wir sie aber um **Respekt** gegenüber dem Trainer, dem Partner oder etwaigem Trainingsmaterial zu **erbringen**.

❖ Was tun wenn die Kleidung gerichtet werden muss oder das Kommando dazu kommt?

Eine **Drehung nach links** um die Mängel zu beseitigen, anschließend wieder linksherum nach vorn.

❖ Wie stelle ich mich auf?

Traditionell wird eine so genannte **Blockaufstellung** eingenommen. Hier gilt prinzipiell hinter jemanden und links neben einem rechten Nebenmann zu stehen (Ausnahmen sind die 1. und die Reihe, die am weitesten rechts steht). **Der höchstgraduierte steht aus Schülersicht vorn rechts, wenn mehrere Schüler den gleichen Gürtelgrad haben, steht der Älteste vorn.**



Blockaufstellung

1.3 Prüfung:

❖ Wie läuft eine Prüfung ab?

Wenn eine Prüfung ausgeschrieben wurde, kann man sich in der Regel über seinen Trainer anmelden. Zum 10. KUP benötigt man keine Vorbereitungszeit. Die Prüfung zum 9. KUP besteht aus 3 Pflichtbereichen siehe unten. Ab der Prüfung zum 8. KUP muss man neben seinen Pflichtbereichen noch 1 Wahlbereich auswählen. Die Standardpflichtbereiche einer Prüfung sind: Technik, Zweikampf, Bruchtest (ab 4. KUP und 15 Jahren) und Theorie (bis 1. DAN). (Es gibt auch die Möglichkeit einen Pflichtbereich gegen einen Wahlbereich gänzlich zu ersetzen, dies hat allerdings zur Folge, dass die Prüfung in Bezug auf das eingewechselte Fach und dessen Bereich [Technik, Zweikampf, Selbstverteidigung] dann strenger bewertet wird, man spricht bei uns von einer „Spezialisierung“. Ausnahme stellt das Einwechseln von Poomsae Applikation anstelle des Zweikampfes bei Menschen über 40 Jahren dar, in diesem Fall geschieht keine „Spezialisierung“.)

Bruchtests dürfen erst ab 15 Jahren durchgeführt werden mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Ein Sportler unter 15 Jahren muss statt des Bruchtestes zur Prüfung einen der aufgeführten Wahlbereiche zusätzlich wählen. Sollte kein Bruchtest verlangt sein, entfällt dies. Anwärter über 40 Jahren können Sprungtechniken weglassen.

Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:

- ❖ 2,5 cm bei Männern ab 18 bis 39 Jahren
- ❖ 2,0 cm bei Frauen ab 18 bis 39 Jahren
- ❖ 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) ab 15 – 17 Jahre sowie bei Frauen und Männern ab 40 Jahren

Zu einer Prüfung ist es dem Trainer oder dem Prüfungsleiter nicht gestattet Hilfestellungen außerhalb der Aufforderung des Prüfers zu geben, insbesondere nicht zu Bruchtests. Das erfordert eine sorgfältige Vorbereitung im Training. Die Durchführung und Auswahl oder Abwahl einzelner Bereiche, Übungen und Techniken obliegt letztlich dem Prüfer.

2. spezieller Teil

Anforderungen an den **10. KUP** (weiß)

Vorbereitungszeit: keine

praktische Inhalte:

- ❖ Verhalten im Dojang im Sinne der Dojanetikette
- ❖ Vokabularabfrage

theoretische Inhalte:

- ❖ Regeln für das Verhalten im Training und im Dojang, [siehe 1.](#)

Vokabeln:

Deutsch

Trainingsraum
Trainingsanzug
Gürtel

Zahlen 1-10:

Eins
Zwei
Drei
Vier
Fünf
Sechs
Sieben
Acht
Neun
Zehn
Kampfschrei
Beginnen
Ende
Achtung
Grüßen

Koreanisch

Dojang
Dobok
Ty

Hana
Dul
Set
Net
Dasot
Yosot
Ilgop
Yodol

Ahop
Yol
Kihap
Sijak
Guman
Charyeot
Kyongle

ungefähre Aussprache

Doschang
Dobok
Ti

Kihap
Sischak
Guman
Tscharijott
Kionge

Anforderungen an den 9. KUP (weiß-gelb)

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit erstmaliger Trainingsaufnahme

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ Technik:

- Grundschule: Ausführung von Basistechniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks

❖ Zweikampf:

- Step-Sparring
- Pratzensparring

❖ Theorie:

- Vorprogramm bis aktuelle Seite

theoretische Inhalte:

❖ allgemeine Theoriefragen zum Taekwondo z.B:

- [Woher kommt Taekwondo?](#)
- [Was ist Taekwondo?](#)
- [Was bedeutet Taekwondo?](#)
- [Siehe 1.](#)

Vokabeln:

Deutsch

Block
Fußstellung
Kick
Kick nach vorn
Spannkick
Block nach unten

Fauststoß
kurze Fußstellung
lange Fußstellung

Koreanisch

Makki
Sogi
Chagi
Ap-Chagi
Paltung-Chagi
Naeryo-Makki
(auch Are-Makki)
Kwon-Jirugi
Ap-Sogi
Ap-Gubi-Sogi

ungefähre Aussprache

Makki
Sogi
Tschagi
Ap-Tschagi
Paltung-Tschagi
Nerio-Makki
(Are-Makki)
Kwon-Tschirurgi
Ap-Sogi
Ap-Gubi-Sogi

Anforderungen an den **8. KUP** (gelb)

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
 - Grundschole: Basistechniken (Einzel- und Mehrfachtechniken)
- ❖ **Zweikampf:**
 - Stepp-Sparring
 - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
 - Vorprogramm bis aktuelle Seite
 - Fragen zum Pflicht- und Wahlpflichtprogramm

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

- ❖ **Technik:**
 - **1-Schritt-Kampf**
 - **Kreuzformen**
- ❖ **Zweikampf:**
 - **Situationsparring (Angriff – Konter)**
 - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
 - **Fallschule**
 - **Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe**
 - **Lösen einfacher Handangriffe**

theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Vollkontakt)?**
 - Die Kampffläche **8x8** m mit Sicherheitsbereich min. **10x10m** , max. **12x12** m
- ❖ **Was sind erlaubte angreifende Körperteile im Wettkampf?**
 - **Fuß** und **Faust** (nur Rumpf)
- ❖ **Was sind erlaubte Trefferflächen im Wettkampf?**
 - **Rumpf** und **Kopf**
- ❖ **Wie viel Punkte gibt es und wo?**
 - Treffer **Faust** auf **Weste**: 1 Pkt
 - Treffer **Kick** auf **Weste**: 2 Pkt
 - Treffer **Kick** zum **Kopf**: 3 Pkt

- Treffer **Drehkick** auf **Weste**: 4 Pkt
Treffer **Drehkick** zum **Kopf**: 5 Pkt
- **Gam-Jeom** (Minuspunkt): 1Pkt für den Gegner

❖ Wann werden Verwarnungen ausgesprochen?

- Kopfstöße, Knieangriffe, Angriffe mit der Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten, Vortäuschen von Verletzungen, absichtliches Angreifen unter der Hüfte

❖ Wie groß ist die Wettkampffläche (Technik)?

- **10x10 m**

Vokabeln:

Deutsch

- Abwärtskick
- Kick zur Seite
- Rückwärts-Kick
- Block in die Mitte
- Block nach oben

Koreanisch

- Neryo-Chagi
- Yop-Chagi
- Dwit-Chagi
- Momtong-Anmakki
- Olgul-Makki

ungefähre Aussprache

- Nerio-Tschagi
- Jop-Tschagi
- Dwit-Tschagi
- Momtom-Anmakki
- Olgul-Makki

Ordnungszahlen 1-10:

- Erste
- Zweite
- Dritte
- Vierte
- Fünfte
- Sechste
- Siebte
- Achte
- Neunte
- Zehnte

- Il („I“ „L“)
- I
- Sam
- Sa
- Oh
- Yuk
- Chil
- Pal
- Gu
- Sib

Optional:

- Rot
- Blau
- Minuspunkt

- Hong
- Chung
- Gam-Jeom

- Hong
- Tschung
- Gamtschon

Anforderungen an den **7. KUP** (gelb-grün)

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**

❖ **Technik:**

- Form 1

❖ **Zweikampf:**

- Stepp-Sparring
- Pratzensparring (Angriff – Konter)

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Programm

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Grundschule**

❖ **Zweikampf:**

- **Situationssparring (Angriff – Konter)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ **Selbstverteidigung:**

- **Fallschule; Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe; Lösen einfacher Handangriffe**

theoretische Inhalte:

❖ **Was sind die 5 Disziplinen des Taekwondo?**

- **Technik/Formenlauf – Einschrittkampf – Zweikampf – Selbstverteidigung – Bruchtest**

❖ **Welchen Sinn hat das Pratzentraining?**

- Zum Erlernen der korrekten Ausführung von Techniken mit entsprechender Präzision und Schlaghärte

❖ **Welche Steptechniken gibt es?**

- ganzer Step, Cut-/Gleitstep, Kreuzstep, Auslagenwechsel

Vokabeln:

Deutsch

Vorsilbe einer Sprungtechnik

Vorsilbe einer Drehtechnik

Form (Schülerform)

erste Form

Einschrittkampf

Halbkreiskick

die 3 Angriffsrichtungen:

vorn

Seite

hinten/rückwärts

Koreanisch

Tymien

Dora

Taeguk

Taeguk-II-Jang

Ilbo-Taeryon

Dollyo-Chagi

Ap

Yop

Dwi

ungefähre Aussprache

Tümien

Tora

Teguk

Teguk-II-Tschang

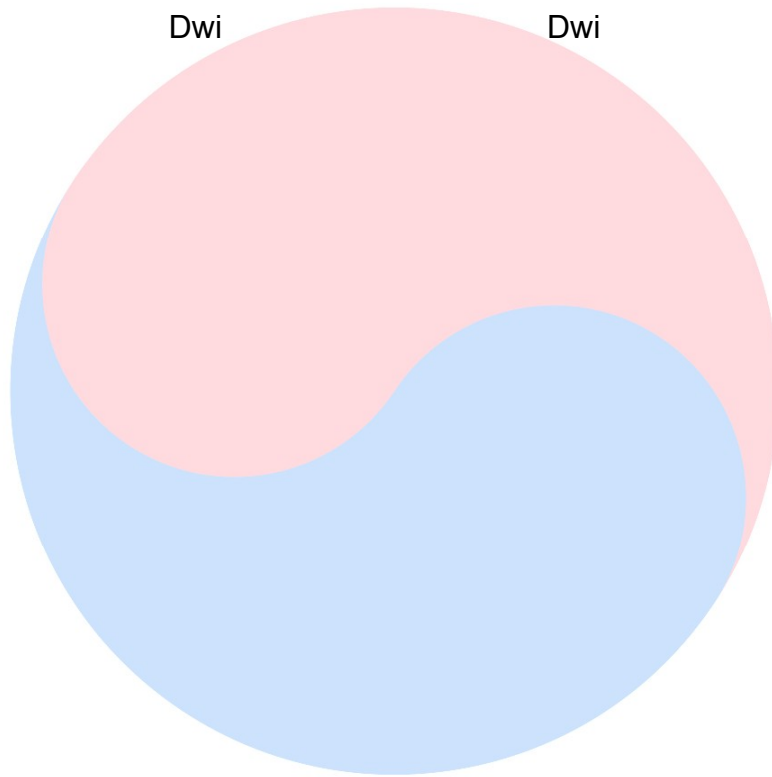
Ilbo-Tärion

Dolljo-Tschagi

Ap

Jop

Dwi



Anforderungen an den **6. KUP** (grün)

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
 - Form 2
- ❖ **Zweikampf:**
 - Stepp-Sparring
 - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
 - Vorprogramm bis aktuelle Seite
 - Singgemäßes Notwehrrecht

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

- ❖ **Technik:**
 - **1-Schritt-Kampf**
 - **Grundschule**
- ❖ **Zweikampf:**
 - **Situationsparring (Angriff – Konter)**
 - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
 - **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz**

theoretische Inhalte:

- ❖ **Was bedeutet singgemäß das Recht auf Notwehr?**
 - Wenn ich oder jemand anderes angegriffen werde, darf ich den Angriff abwehren. Wenn der Angriff abgewehrt ist, endet die Notwehr. Die Verteidigung muss verhältnismäßig geschehen.

Vokabeln:

Deutsch	Koreanisch	ungefähre Aussprache
2. Form	Taeguk I-Jang	Taeguk I-Tschang
Schülergrad	KUP	Kup
Meistergrad	DAN	Dan
Meister (bis 5. DAN)	Sabom	Sabom
Großmeister (ab 6. DAN)	Sabom-Nim	Sabomnim

schulterbreite
Parallelstellung
(Jumbistellung)

die 3 Angriffsstufen:

oben
(Schulter aufwärts)

mitte
(Bauchnabel bis Schulter)

unten
(Bauchnabel abwärts)

Naeranhi-Sogi

Nerani-Sogi

Olgul

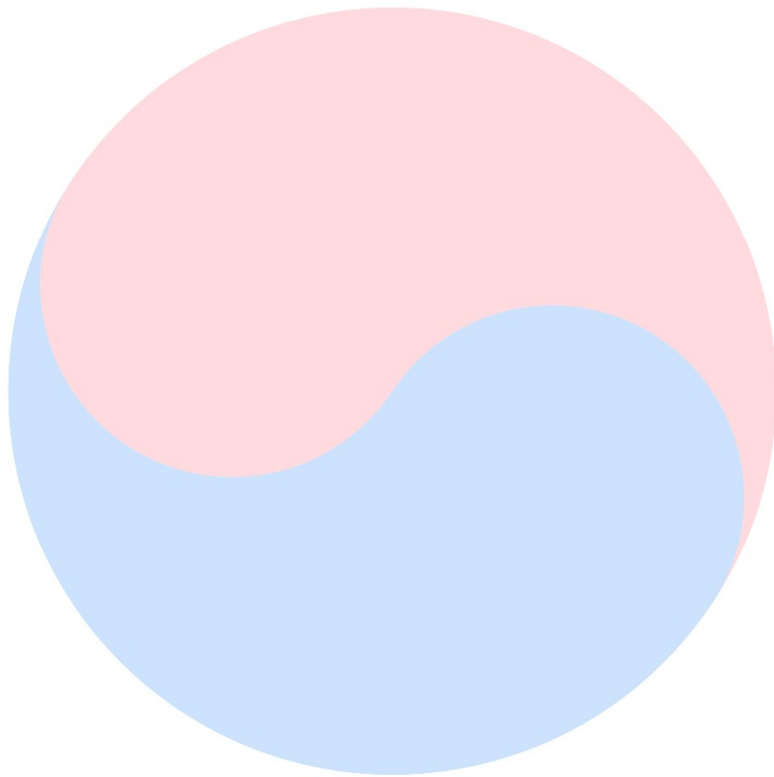
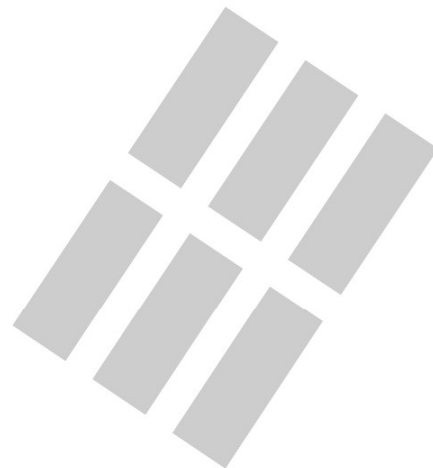
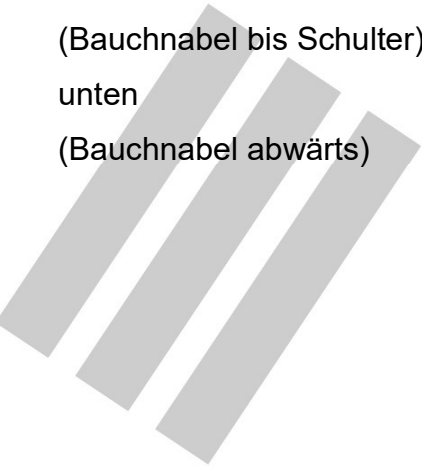
Olgul

Momtong

Momtong

Are

Are



Anforderungen an den **5. KUP** (grün-blau)

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
 - Form 3
- ❖ **Zweikampf:**
 - Stepp-Sparring
 - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
 - Vorprogramm bis aktuelle Seite
 - Geistige Hintergründe des Taekwondo

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

- ❖ **Technik:**
 - **1-Schritt-Kampf**
 - **Grundschule**
- ❖ **Zweikampf:**
 - **Situationssparring (Angriff – Konter)**
 - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
 - **Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz und mittleren Distanz**

theoretische Inhalte:

- ❖ **Wer gilt als Begründer des ursprünglichen Taekwondo?**
 - General Choi Hong-hi
- ❖ **Choi Hong-hi's 5 „Grundsätze des Taekwondo“:**
 - Höflichkeit – Integrität – Selbstdisziplin – Durchhaltevermögen – Unbezwingbarkeit

Vokabeln:

Deutsch	Koreanisch	ungefähre Aussprache
3. Form	Taeguk Sam-Jang	Taeguk Sam-Tschang
rückwärtige Fußstellung	Dwit-Gubi-Sogi	Dwitgubi-Sogi
einfacher Handkantenblock	Hansonalmomtong	Hansonalmomtong
	bakkatmakki	bakkatmakki
Handkantenschlag	Sonal-Chigi	Sonal-Chigi

Optional:

Fingerspitze

Fausrücken

Unterarm

Senkrechtkick nach innen

Senkrechtkick nach außen

Sonkut

Rikwon

Palmok

Sewo-An-Chagi

Sewo-Bakkat-Chagi

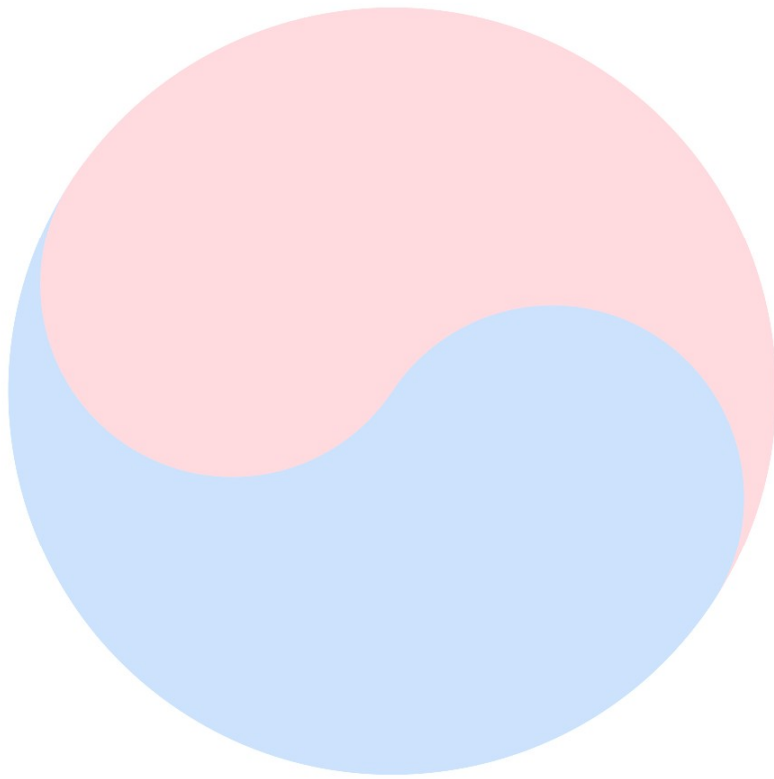
Sonkut

Rikwon

Palmok

Sewo-An-Tschagi

Sewo-Bakkat-Tschagi



Anforderungen an den **4. KUP** (blau)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ **Technik:**

- Grundschule
- Form 4

❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

❖ **Bruchtest (ab 15 Jahren)**

- 1 Technik nach eigener Wahl

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Kenntnis vitaler Körperpunkte
- Einfache Kenntnisse der Wettkampffregeln nach WOZ oder WOP, je nach Wahlpflichtbereich

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **2-Schritt-Kampf oder 3-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **Poomse Applikation (min. 3 Sequenzen)**
- **Form in Anwendung mit Partnern**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ **Selbstverteidigung:**

- **Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz; Verteidigung unter dem Aspekt „Raumnot“**

theoretische Inhalte:

- ❖ Was sind Vitale Körperpunkte und welche kennst du?

- Vitale Körperpunkte sind meist Nervenpunkte oder Nervenbündel oder -druckpunkte, auch leicht zu brechende Knochen und Weichteilstrukturen, welche bei ausreichend starker stumpfer Krafteinwirkung zur sofortigen Kampfunfähigkeit führen
 - **Solarplexus:**
das Sonnengeflecht ein Nervenbündel ca. 3 Finger breit unterhalb des Brustbeins, unser Standartangriffspunkt auf Bauchhöhe
eine Krafteinwirkung kann zu Atemproblemen, Übelkeit und Ohnmacht führen
 - „kurze“ Rippe:
die elften- und zwölften Rippen, sind nicht mit dem Brustbein verwachsen und brechen dadurch umso leichter
 - **Weichteile** bei Männern:
selbsterklärend
 - **Tractus illiotibialis:**
eine Sehnenplatte am äußeren Oberschenkel, eine hohe Krafteinwirkung kann zur Unfähigkeit zum Laufen für eine Weile führen, hier bieten sich Kicks an, man kennt es eventuell auch unter einem „Pferdekuss“
 - **Nervusauricularismagnus:**
liegt ca. direkt hinter dem Ohrläppchen, kann mit einem Griff ähnlich einem Angelhaken getroffen werden und ruft bei dafür empfindlichen Menschen große Schmerzen im Kieferbereich hervor
 - **Ohren:**
hohe Druckeinwirkung in das Innere des Ohres können Trommelfellrisse zur Folge haben, hier bietet sich eine flache Hand an
 - **Augen:**
selbsterklärend
 - **Nase:**
die Knorpelstruktur der Nase verschiebt sich gern bei viel Kraft, man kennt es unter: sich die Nase „brechen“
 - **Kehlkopf:**
eine hohe Krafteinwirkung kann dazu führen, dass der Kehlkopfdeckel „verklemmt“, das kann zu Atemproblemen und sogar zum Erstickten führen, aufgrund der weicheren Knorpelstruktur bei Kindern, kann der Kehlkopf wieder „rausgezogen“ werden, bei Erwachsenen ist das nicht immer möglich

Vokabeln:

Deutsch

Koreanisch

ungefähre Aussprache

4. Form

doppelter Handkantenblock

Taeguk Sa-Jang

Sonal-Makki

Taeguk Sa-Tschang

Sonal-Makki

Fingerspitzenstoß senkrecht
(Form 4)

Pyonsonkkeut

Pyonsonkut

Sewotzireugi

sewotschirugi

Schwalbenschwanzschlag

Jebipoommokchigi

Jebipum-moktschigi

Unterarmblock nach außen

mittlere Angriffsstufe

momtomBakkatmakki

MomtomBakkatmakki

Doppelfauststoß

Dubeonjireugi

Dubontschirurgie

Seitengleich(im Bezug aufdas
hintere Bein)

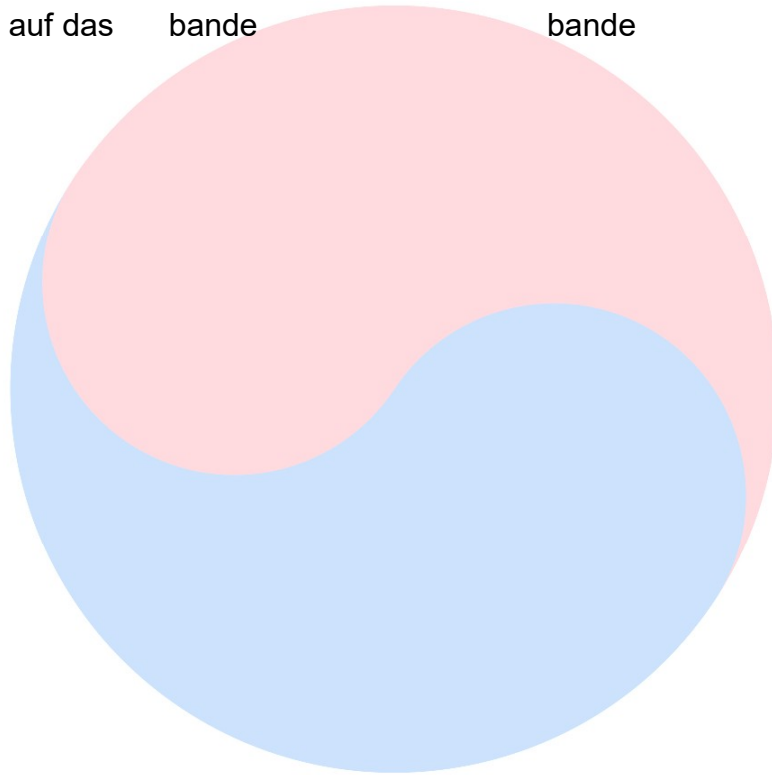
barro

barro

Wechselseitig(im Bezug auf das
hintere Bein)

bande

bande



Anforderungen an den **3. KUP** (blau-braun)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ **Technik:**

- Grundschule
- Form 5

❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

❖ **Bruchtest (ab 15 Jahren)**

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **2-Schritt-Kampf oder 3-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **Poomse Applikation (min. 3 Sequenzen)**
- **Formen in Anwendung mit Partnern**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ **Selbstverteidigung:**

- **Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen; Abwehr von abgesprochenen Angriffen in der Bodenlage; Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe**

theoretische Inhalte:

siehe 7. KUP

Vokabeln:

Deutsch

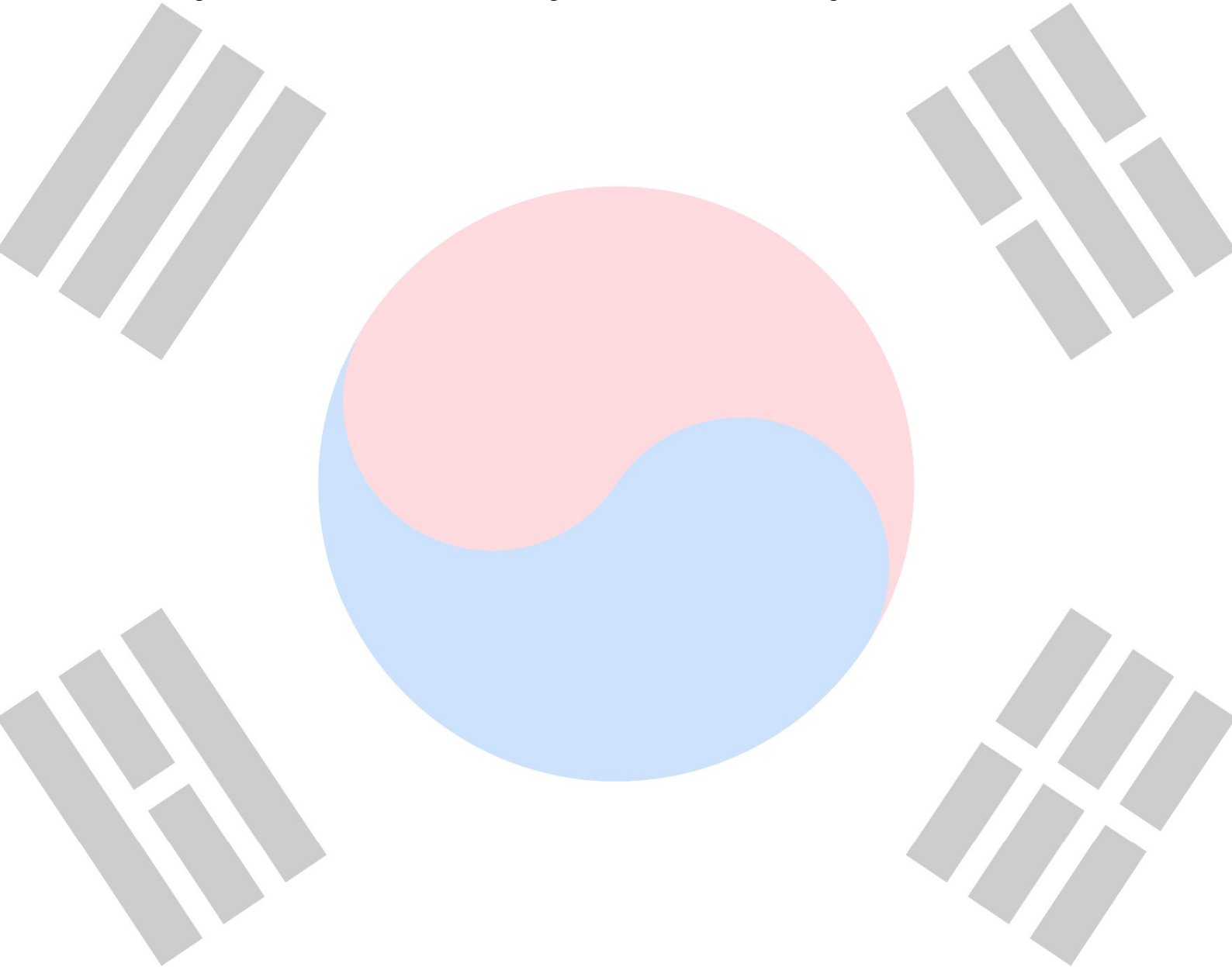
- 5. Form
- Ellenbogen
- Ellenbogenschlag
- Kurze Stellung nach links
- Kurze Stellung nach rechts

Koreanisch

- Taeguk O-Jang
- Palgup
- PalkupdollyoChigi
- Wen Sogi
- Oreun Sogi

ungefähre Aussprache

- Taeguk O-Tschang
- Palkup
- PalkupdollyoChigi
- Wen Sogi
- Oron Sogi



Anforderungen an den **2. KUP** (braun)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ **Technik:**

- Grundsschule
- Form 6

❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

❖ **Bruchtest (ab 15 Jahren)**

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Technikdisziplinen

Wahlpflichtbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **2-Schritt-Kampf oder 3-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **Poomse Applikation (min. 3 Sequenzen)**
- **Formen in Anwendung mit Partnern**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ **Selbstverteidigung:**

- **Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe**

theoretische Inhalte:

❖ **Welche Bedeutung haben die Formen Im Taekwondo?**

- Es ist ein **Schattenkampf** gegen imaginäre Gegner zur Übung von **Bewegungsabläufen** und **Techniken**.

❖ **Welche Bedeutung hat der Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon) und welche Abwandlungen gibt es noch?**

- Er dient der **Anwendung** von Techniken aus den **Formen**, oder des **Wettkampfes** am Menschen mit Schulung von **Präzision**, **Bewegungsabläufen** und **Distanzgefühl**.
- Es gibt den **Zweischritt-** (Ibo-Taeryon), **Dreischritt-** (Sambo-Taeryon)

Vokabeln:

Deutsch

6. Form
 kleine Tigerstellung
 Unterarmblock auf Kopfhöhe
 Doppelblock nach unten
 Druckblock in die Körpermitte

Koreanisch

Taeguk Yuk-Jang
 Beom-Sogi
 olgulbakkatmakki
 araehechomakki
 batangson momtongmakki

ungefähre Aussprache

Taeguk Yuk-Tschang
 Bom-Sogi
 olgulbakkatmakki
 arehechimakki



Anforderungen an den **1. KUP** (braun-schwarz)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ Technik:

- Grundschule
- Form 7

❖ Zweikampf:

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

❖ Bruchtest (ab 15 Jahren)

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

❖ Theorie:

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Organisation/Aufbau der DTU und der Landesverbände
- Grundkenntnisse der Trainingslehre

Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ Technik:

- **1-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **2-Schritt-Kampf oder 3-Schritt-Kampf (min. 8 verschiedene Übungen)**
- **Poomse Applikation (min. 3 Sequenzen)**
- **Formen in Anwendung mit Partnern**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

❖ Zweikampf:

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ Selbstverteidigung:

- **Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe**

theoretische Inhalte:

❖ **Wie ist unsere Verbandsstruktur aufgebaut?**

- DOSB (Deutsch-Olympischer Sportbund) ← LSB (Landessportbund Sachsen) ← **Verein** →
Landesverband: Taekwondo Union Sachsen e.V. (TUS) → Bundesverband: Deutsche Taekwondo Union e.V. (DTU)

❖ **Wie ist ein klassisches Training aufgebaut?**

- Erwärmung, Hauptteil, Schluss

❖ **Wann kann man Muskeln dehnen?**

- Nach der Erwärmung dieser
- Kalte Muskeln sollte man nicht dehnen

❖ **Bringt Krafttraining Beweglichkeit?**

- Nur bedingt, starkes Krafttraining kann die Grundspannung (Tonus) im Muskel erhöhen und damit die maximale Beweglichkeit senken

Vokabeln:

Deutsch

7. Form

Schlagdruckblock in die
Körpermitte

Are-MomtongMakki Doppelblock

Doppelblock in die Körpermitte

Unterstützungsblock nach unten

Koreanisch

TaegukChill-Jang

momtongkeodureomakki

kawimakki

momtonghechomakki

otkoreoaraemakki

ungefähre Aussprache

TaegukChill-Tschang

kawimakki

momtonghecheomakki

otkoreoaraemakki

3. zum Nachlesen, Quellen

- ❖ The Explanation of official Taekwondo Poomsae von Ikpil, Kang & Namjung, Song (2007)
- ❖ Neufassung Prüfungsordnung 2024; Prüfungsordnung für Kup-, Poom- und Danggrade (PO 2024) siehe: <https://www.dtu.de/downloads/regelwerke-co> (abgerufen 11.05.2026)

