

# Theorieleitfaden für KUP-Prüfungen

## 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 primär viele Fußtechniken, diese haben gegenüber Handtechniken und Hebel eine weitere Reichweite und höhere Effektivität. Korrekt eingesetzt können sie einen Kampf entscheiden bevor er überhaupt begonnen hat.

### 1.1 Verhaltensregeln

#### 1.1.1 Verhalten im Training:

- ❖ **Wir besitzen im Taekwondo 5 grundlegende Regeln der Dojanetikette. Welche?**  
Höflichkeit-Integrität-Selbstdisziplin-Durchhaltevermögen-Unbezwingbarkeit
- ❖ **Was gibt es allgemeines im Training zu beachten?**  
Pünktlich umgezogen sein. Den Anweisungen der Trainers folge leisten. 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 Überkopfhebeltechniken 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.

### 1.1.2 Verhalten im Dojang

- ❖ **Was gibt es allgemeines im Dojang zu beachten?**  
Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs. 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 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:

Weiß	10./9. KUP
Gelb	8./7. KUP
Grün	6./5. KUP
Blau	4./3. KUP
Rot/Braun	2./1. KUP
Schwarz	DAN-Träger

Es gibt jeweilige Zwischenfarben zwischen den einzelnen Gesamtabstufungen so z.B.: weiß-gelb oder grün-blau, zu erkennen an einen 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.

## 2. spezieller Teil

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

#### 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

##### Empfehlung zum Lernen:

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  
Tschajott  
Kionge

## Anforderungen an den 9. KUP (weiß-gelb)

### praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ Kreuzform
- ❖ Steppübungen mit und ohne Partner
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faustangriffe
- ❖ Vokabularabfrage inkl. des vorangegangenen Gürtelgrades

### theoretische Inhalte:

- ❖ allgemeine Theoriefragen zum Taekwondo z.B:
  - Woher kommt Taekwondo?
  - Was ist Taekwondo?
  - Was bedeutet Taekwondo?
  - Siehe 1.

### Vokabeln:

#### Deutsch

zurück zur  
Ausgangsposition  
Block  
Fußstellung  
Kick  
Kick nach vorn  
Spannkick  
Block nach unten  
Fauststoß  
kurze Fußstellung  
lange Fußstellung  
Kreuzform  
(Grundschule)

#### Koreanisch

Baro  
Makki  
Sogi  
Chagi  
Ap-Chagi  
Paltung-Chagi  
Naeryo-Makki  
Kwon-Jirugi  
Ap-Sogi  
Ap-Gubi-Sogi  
Gibondonza  
Gibon yeonseup

#### ungefähre Aussprache

Baro  
Makki  
Sogi  
Tschagi  
Ap-Tschagi  
Paltung-Tschagi  
Nerio-Makki  
Kwon-Tschirurgi  
Ap-Sogi  
Ap-Gubi-Sogi  
Gibondonza  
Gibon jeonseup)

## Anforderungen an den 8. KUP (gelb)

### praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ Kreuzform
- ❖ Steppübungen mit und ohne Partner
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faustangriffe
- ❖ Freikampfübungen
- ❖ Selbstverteidigung gegen Handgriffe und selbst angreifen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ **Welchen Sinn hat das Pratzentraining?**
  - Zum Erlernen der korrekten Ausführung von Techniken mit entsprechender Präzision und Schlaghärte
- ❖ **Was bedeutet sinngemäß 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

Abwärtskick  
Reitersitzstellung  
Block in die Mitte  
Block nach oben  
Unterbrechung  
Weiter(-kämpfen)

#### Ordnungszahlen 1-10:

Erste  
Zweite  
Dritte  
Vierte  
Fünfte  
Sechste  
Siebte  
Achte  
Neunte  
Zehnte

#### Koreanisch

Neryo-Chagi  
Juchum-Sogi  
Momtong-Makki  
Olgul-Makki  
gallyo  
gyesok

Il  
I  
Sam  
Sa  
Oh  
Yuk  
Chil  
Pal  
Gu  
Sib

#### ungefähre Aussprache

Nerio-Tschagi  
Tschutschum-Sogi  
Momtom-Makki  
Olgul-Makki  
gaiyo  
gyesok

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

### praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ 1. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faustangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung inkl. einfacher Fallschule
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### 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 am Menschen mit Schulung von Präzision, Bewegungsabläufen und Distanzgefühl.
  - Er kann in einen Zweischritt- (Ibo-Taeryon), in einen Dreischritt- (Sambo-Taeryon) oder sogar in einen Vierschrittkampf (Sabo-Taeryon) umgewandelt werden.
- ❖ Was sind die 5 Disziplinen im Taekwondo?
  - Technik/Formenlauf – Einschrittkampf – Freikampf – Selbstverteidigung – Bruchtest

### Vokabeln:

#### Deutsch

Vorsilbe einer im Sprung ausgeführten Technik  
Disziplinbereich Technik  
Form (Schülerform)  
erste Form  
Einschrittkampf  
Selbstverteidigung  
Halbkreiskick

#### die 3 Angriffsrichtungen:

vorn  
Seite  
hinten/rückwärts

#### Koreanisch

Tymien  
Poomse  
Taeguk  
Taeguk-II-Jang  
Ilbo-Taeryon  
Hosinsul  
Dollyo-Chagi

Ap  
Yop  
Dwi

#### ungefähre Aussprache

Tümien  
Pumse  
Teguk  
Teguk-II-Tschang  
Ilbo-Täryon  
Hosinsul  
Dolljo-Tschagi

Ap  
Jop  
Dwi

## Anforderungen an den 6. KUP (grün)

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 2. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung aus Nahdistanz ohne Waffen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ Welche Steptechniken gibt es?
  - ganzer Step, Cut-/Gleitstep, Kreuzstep, Auslagenwechsel
- ❖ Wozu sind diese Steps da?
  - Um im Kampf Distanzen zu überbrücken, zu verkürzen oder zu verlängern, um auszuweichen
  - Sie können mit Kicktechniken kombiniert werden um die Effizienz oder Reichweite zu erhöhen

### Vokabeln:

#### Deutsch

2. Form  
Schülergrad  
Meistergrad  
Kinderschwarzgurt  
Meister (bis 5. DAN)  
Großmeister (ab 6. DAN)  
Bruchtest  
Freikampf  
Rückwärts-Kick

#### die 3 Angriffsstufen:

oben  
(Schulter aufwärts)  
mitte  
(Bauchnabel bis Schulter)  
unten  
(Bauchnabel abwärts)

#### Koreanisch

Taeguk I-Jang  
KUP  
DAN  
Poom  
Sabom  
Sabom-Nim  
Kyokpa  
Chayu-Taeryon  
Dwit-Chagi

Olgul

Momtong

Are/Naeryo

#### ungefähre Aussprache

Taeguk I-Tschang  
Kup  
Dan  
Pom  
Sabom  
Sabomnim  
Kyokpha  
Tschaju-Taerion  
Dwit-Tschagi

Olgul

Momtong

Are/Nerio

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

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 3. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen kombinierte Angriffe aus Nah- und Mitteldistanz ohne Waffen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ Was sind die 5 Disziplinen im Taekwondo deutsch/ koreanisch?
  - Technik/ Formenlauf – Poomse, Einsrittkampf – Ilbo-Taeryon, Freikampf – Chayu-Taeryon, Selbstverteidigung – Hosinsul, Bruchtest – Kyokpa

### Vokabeln:

#### Deutsch

3. Form  
rückwärtige Fußstellung  
einfacher Handkantenblock  
Handkantenschlag  
schulterbreite  
Parallelstellung  
(Jumbistellung)  
Kick zur Seite

#### Koreanisch

Taeguk Sam-Jang  
Dwit-Gubi-Sogi  
Han-Sonal-Makki  
Sonal-Chigi  
  
Naeranhi-Sogi  
  
Yop-Chagi

#### ungefähre Aussprache

Taeguk Sam-Tschang  
Dwitgubi-Sogi  
Hansonal-Makki  
Sonal-Chigi  
  
Nerani-Sogi  
  
Jop-Tschagi

## Anforderungen an den 4. KUP (blau)

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 4. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ 1 Bruchtest einer frei gewählten Technik
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Vollkontakt)?**
  - Die Kampffläche 8x8 m mit Sicherheitsbereich min. 10x10 m , max. 12x12 m
- ❖ **Was sind erlaubte angreifende Körperteile im Wettkampf?**
  - Fuß und Faust (nur Rumpf)
- ❖ **Was sind erlaubte Trefferflächen im Wettkampf?**
  - Rumpf und Kopf

### Vokabeln:

#### Deutsch

4. Form  
Fingerspitze  
Unterarm  
innen  
außen  
Faustrücken  
doppelter Handkantenblock  
Fingerspitzenstoß senkrecht  
(Form 4)  
Schwalbenschwanzschlag  
  
Unterarmblock nach außen  
mittlere Angriffsstufe  
(Außenseite)  
Faustrückenschlag  
Senkrechtkick nach innen  
Senkrechtkick nach außen

#### Koreanisch

Taeguk Sa-Jang  
Sonkut  
Palmok  
an  
bakkat  
Rikwon  
Sonal-Makki  
Pyonsonkut sewotzireugi  
  
Jebipoom  
mokchigi  
  
momtom bakkatpalmok  
Bakkatmakki  
Rikwon-Chigi  
Sewo-An-Chagi  
Sewo-Bakkat-Chagi

#### ungefähre Aussprache

Taeguk Sa-Tschang  
Sonkut  
Palmok  
an  
bakkat  
Rikwon  
Sonal-Makki  
Pyonsonkut sewotschirugi  
  
Jebipum-moktschigi  
  
Momtom bakkatpalmok  
Bakkatmakki  
Rikwon-Chigi  
Sewo-An-Tschagi  
Sewo-Bakkat-Tschagi

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

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 5. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Angriffe am Boden
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Stockangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Technik)?**
  - 10x10 m
- ❖ **Wie lang wird gekämpft?**
  - Kinder- und Jugend: 3 x 1,5 min, 1 min Pause
  - Ab 14 Jahren: 3 x 2 min, 1 min Pause

### Vokabeln:

#### Deutsch

5. Form  
Seitengleich  
(im Bezug auf das hintere Bein)  
Wechselseitig  
(im Bezug auf das hintere Bein)  
Ellenbogen  
Ellenbogenstoß  
Ellenbogenschlag  
Rot  
Blau  
Sieger Rot  
Sieger Blau  
Verwarnung  
Minuspunkt

#### Koreanisch

Taeguk O-Jang  
barro  
  
bande  
  
Palgup  
Palgup-Jirugie  
Palgup-Chigi  
Hong  
Chung  
Hong-Seung  
Chung-Seung  
Kyongo  
Gam-Jeom

#### ungefähre Aussprache

Taeguk O-Tschang  
barro  
  
bande  
  
Palkup  
Palkup-Tschirugie  
Palkup-Chigi  
Hong  
Tschung  
Hong-Seung  
Tschung-Seung  
Kiongo  
Gamtschon

## Anforderungen an den 2. KUP (braun)

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 6. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung gegen Stockangriffe
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Messerangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie viel Punkte gibt es?**
  - **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:** 1Pkt für den Gegner
- ❖ **Ist Taekwondo olympisch?**
  - Ja seit 2000

### Vokabeln:

#### Deutsch

6. Form  
kleine Tigerstellung

#### Koreanisch

Taeguk Yuk-Jang  
Beom-Sogi

#### ungefähre Aussprache

Taeguk Yuk-Tschang  
Bom-Sogi

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

### praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 7. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf, Faust- und Fußangriffe
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen mit und ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung unter Raumnot und gegen Überraschungsangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### theoretische Inhalte:

- ❖ Wann werden Verwarnungen ausgesprochen?
  - Kopfstöße, Knieangriffe, Angriffe mit der Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten, Vortäuschen von Verletzungen, absichtliches Angreifen unter der Hüfte
- ❖ Wann gibt es Minuspunkte?
  - absichtlicher Angriff nach Kampfunterbrechung, Angriff auf zu Fall kommenden Gegner, absichtlicher Angriff mit Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten (Sportler und Coach)
- ❖ Wie kann man den Kampf gewinnen?
  - KO, Punkteüberlegenheit (12 Pkt+), Disqualifikation, Aufgabe, Kampfleiterabbruch, Strafmaßnahme des Kampfleiters

### Vokabeln:

**Deutsch**  
7. Form

**Koreanisch**  
Taeguk Chill-Jang

**ungefähre Aussprache**  
Taeguk Chill-Tschang