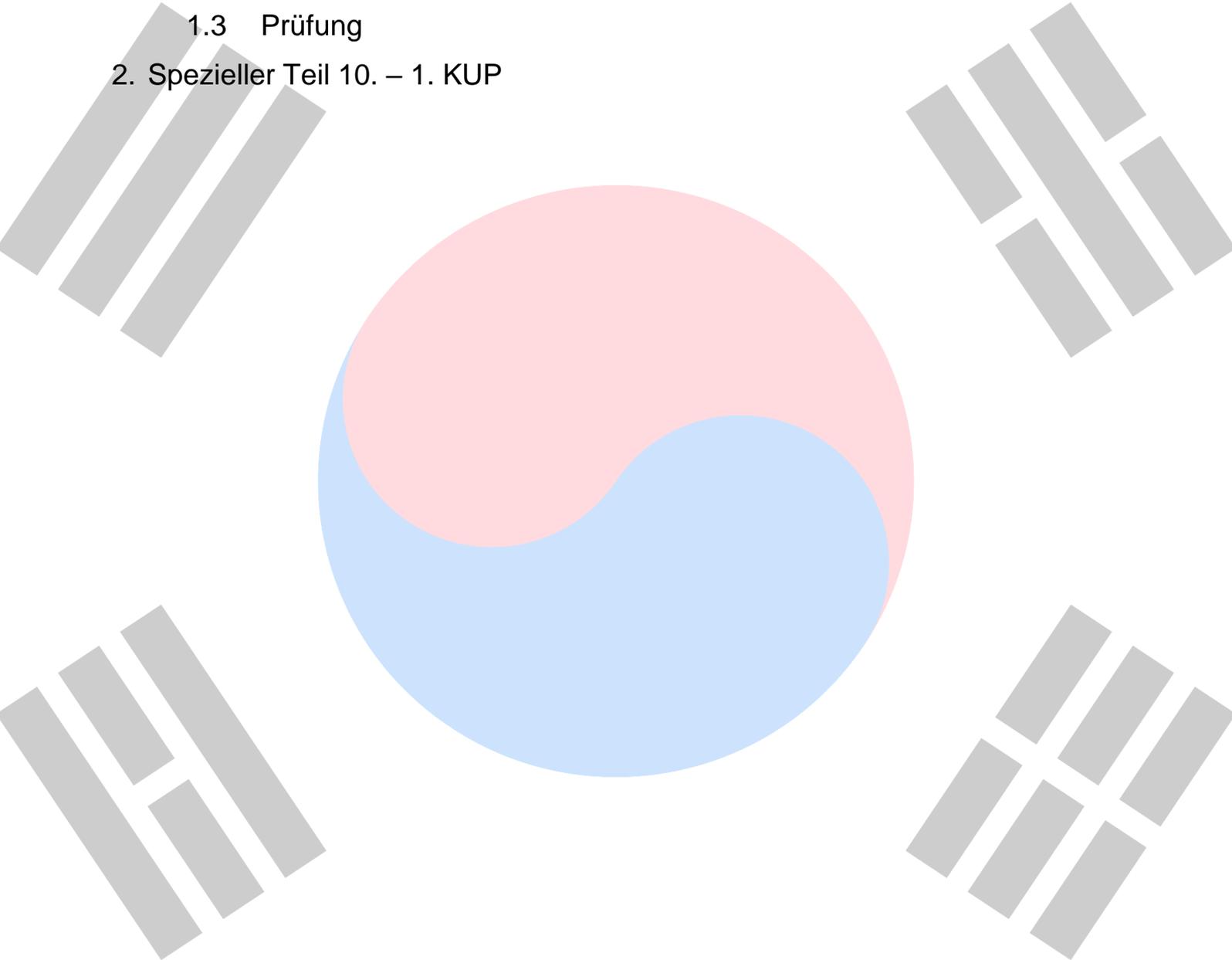


Prüfungsleitfaden für KUP-Prüfungen

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 diesen entscheiden bevor er überhaupt begonnen hat.

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 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.

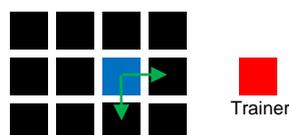
Hauptsächlich machen wir sie aber um **Respekt** gegenüber dem Trainer, dem Partner oder etwaigem Trainingsmaterial zu **erbringen**.

❖ 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

Kreuzform

Koreanisch

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

ungefähre Aussprache

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

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

Vorbereitungszeit: min. 2 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
 - Grundschule: Basistechniken (Einzel- und Mehrfachtechniken)
- ❖ **Zweikampf:**
 - Stepp-Sparring
 - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
 - Vorprogramm bis aktuelle Seite
 - Wettkampfregele nach WOZ (Zweikampf) und WOP (Technik, Poomsae)

Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

- ❖ **Technik:**
 - **1-Schritt-Kampf**
 - **Kreuzformen**
- ❖ **Zweikampf:**
 - **Situationssparring (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. **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**
- ❖ **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
- ❖ 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+), Zeitablauf mit Mehrheit der Punkte Disqualifikation, Aufgabe, Kampfleiterabbruch, Strafmaßnahme des Kampfleiters
- ❖ Ist Taekwondo olympisch?
 - Ja seit **2000**
- ❖ 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
- ❖ Wie groß ist die Wettkampffläche (Technik)?
 - **10x10 m**
- ❖ Aus wie vielen Menschen besteht das Punktgericht?
 - **5 – 7** Kampfrichter
- ❖ Wieviele Runden gibt es im Bereich Technik?
 - Es gibt einen **Vorlauf**, ein **Halbfinale** und ein **Finale**

Vokabeln:

Deutsch

Abwärtskick
Kick zur Seite
Rückwärts-Kick
Reitersitzstellung
Block in die Mitte
Block nach oben
Unterbrechung
Weiter(-kämpfen)
Rot

Koreanisch

Neryo-Chagi
Yop-Chagi
Dwit-Chagi
Juchum-Sogi
Momtong-Anmakki
Olgul-Makki
gallyo
gyesok
Hong

ungefähre Aussprache

Nerio-Tschagi
Jop-Tschagi
Dwit-Tschagi
Tschutschum-Sogi
Momtom-Anmakki
Olgul-Makki
gaiyo
gyesok
Hong

Blau
Sieger Rot
Sieger Blau
Verwarnung
Minuspunkt

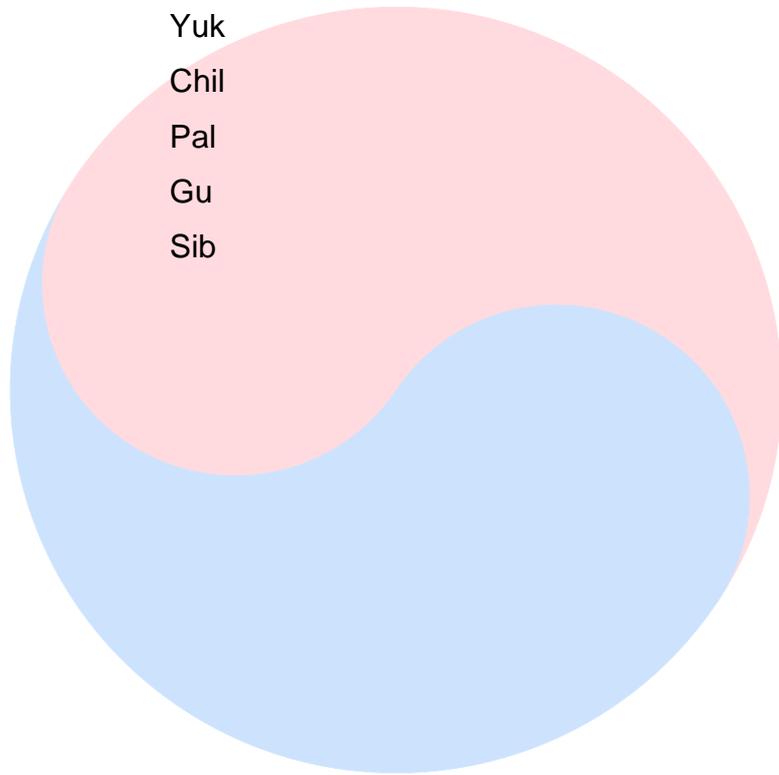
Chung
Hong-Seung
Chung-Seung
Kyongo
Gam-Jeom

Tschung
Hong-Seung
Tschung-Seung
Kiongo
Gamtschon

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



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

Wahlbereiche: (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

❖ **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 und Reichweite zu erhöhen

❖ **Wozu dient ein Bruchtest?**

- Ein Bruchtest gilt als die Königsdisziplin unseres Sportes
- Hier werden Präzision, Schlagkraft und Technik auf die Probe gestellt, sollte eines dieser drei Faktoren nicht passen, kann es zu Verletzungen und Nichtgelingen des Bruchtestes kommen

Vokabeln:

Deutsch

- zurück zur Ausgangsposition
- Vorsilbe einer Sprungtechnik
- Vorsilbe einer Drehtechnik
- Form (Schülerform)
- erste Form
- Technik/Formenlauf
- Einschrittkampf
- Freikampf
- Selbstverteidigung
- Halbkreiskick

die 3 Angriffsrichtungen:

- vorn
- Seite
- hinten/rückwärts

Koreanisch

- Baro
- Tymien
- Dora
- Taeguk
- Taeguk-II-Jang
- Poomsae
- Ilbo-Taeryon
- Chayu-Taeryon
- Hosinsul
- Dollyo-Chagi
- Ap
- Yop
- Dwi

ungefähre Aussprache

- Baro
- Tümien
- Tora
- Teguk
- Teguk-II-Tschang
- Pumsä
- Ilbo-Tärion
- Tschaju-Taerion
- Hosinsul
- 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
 - Sinngemäßes Notwehrrecht

Wahlbereiche: (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 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	Koreanisch	ungefähre Aussprache
2. Form	Taeguk I-Jang	Taeguk I-Tschang
Schülergrad	KUP	Kup
Meistergrad	DAN	Dan
Kinderschwarzgurt	Poom	Pom
Meister (bis 5. DAN)	Sabom	Sabom

Großmeister (ab 6. DAN)
schulterbreite
Parallelstellung
(Jumbistellung)
Bruchtest

Sabom-Nim

Sabomnim

Naeranhi-Sogi

Nerani-Sogi

Kyokpa

Kyokpha

die 3 Angriffsstufen:

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

Olgul

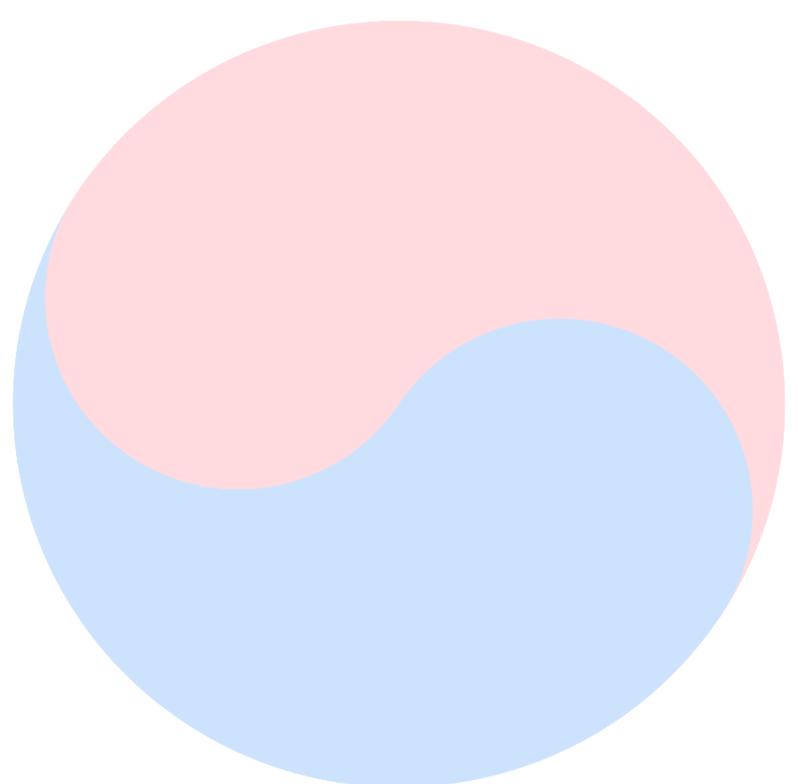
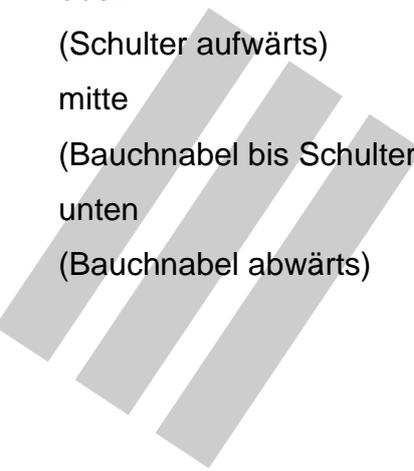
Olgul

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

Wahlbereiche: (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:

- ❖ **Welche Distanzen gibt es (sinngemäß) und was zeichnet diese aus?**
 - **Nulldistanz:** Körper berühren sich
 - **Nahe Distanz:** Körper mit kurzen Schlagtechniken (Ellenbogen, Knie) erreichbar (ca. 30cm Abstand)
 - **Mittlere Distanz:** Körper mit Fäusten erreichbar
 - **Lange Distanz:** Körper mit Kicks erreichbar
 - **Weite Distanz:** Körper mit Standartkicks nicht erreichbar, mit Steptechniken aber schon
 - **Sichere Distanz:** außer Reichweite aller Techniken, außer Schusswaffen
 - **Boden:** Angreifer und Verteidiger in Bodenlage oder Verteidiger in Bodenlage, Angreifer steht
- ❖ **Wer gilt als Begründer des ursprünglichen Taekwondo?**
 - General Choi Hong-hi

❖ Choi Hong-hi's 5 „Grundsätze des Taekwondo“:

- Höflichkeit – Integrität – Selbstdisziplin – Durchhaltevermögen – Unbezwingbarkeit

❖ Choi Hong-hi's Eid:

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten
- Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten

Vokabeln:

Deutsch

3. Form
 rückwärtige Fußstellung
 einfacher Handkantenblock

 Handkantenschlag
 Fingerspitze
 Faustrücken
 Unterarm
 Senkrechkick nach innen
 Senkrechkick nach außen
 innen
 außen

Koreanisch

Taeguk Sam-Jang
 Dwit-Gubi-Sogi
 Hansonal momtong
 bakkatmakki
 Sonal-Chigi
 Sonkut
 Rikwon
 Palmok
 Sewo-An-Chagi
 Sewo-Bakkat-Chagi
 an
 bakkat

ungefähre Aussprache

Taeguk Sam-Tschang
 Dwitgubi-Sogi
 Hansonal momtong
 bakkatmakki
 Sonal-Chigi
 Sonkut
 Rikwon
 Palmok
 Sewo-An-Tschagi
 Sewo-Bakkat-Tschagi
 an
 bakkat

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**

- 1 Technik nach eigener Wahl

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Kenntnis vitaler Körperpunkte

Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **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“
- **Nervus auricularis magnus:**
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 Ersticken führen, aufgrund der weicheren Knorpelstruktur bei Kindern, kann der Kehlkopf wieder „rausgezogen“ werden, bei Erwachsenen ist das nicht immer möglich

Vokabeln:

Deutsch

4. Form
doppelter Handkantenblock

Koreanisch

Taeguk Sa-Jang
Sonal-Makki

ungefähre Aussprache

Taeguk Sa-Tschang
Sonal-Makki

Fingerspitzenstoß senkrecht
(Form 4)

Schwalbenschwanzschlag

Unterarmblock nach außen

mittlere Angriffsstufe

Fausrückenschlag

Doppelfauststoß

Seitengleich (im Bezug auf das
hintere Bein)

Wechselseitig (im Bezug auf das
hintere Bein)

Pyonsonkkeut

Sewotzireugi

Jebipoom mokchigi

momtom Bakkatmakki

adeungjumeok apchigi

Dubeonjireugi

barro

bande

Pyonsonkut

sewotschirugi

Jebipum-moktschigi

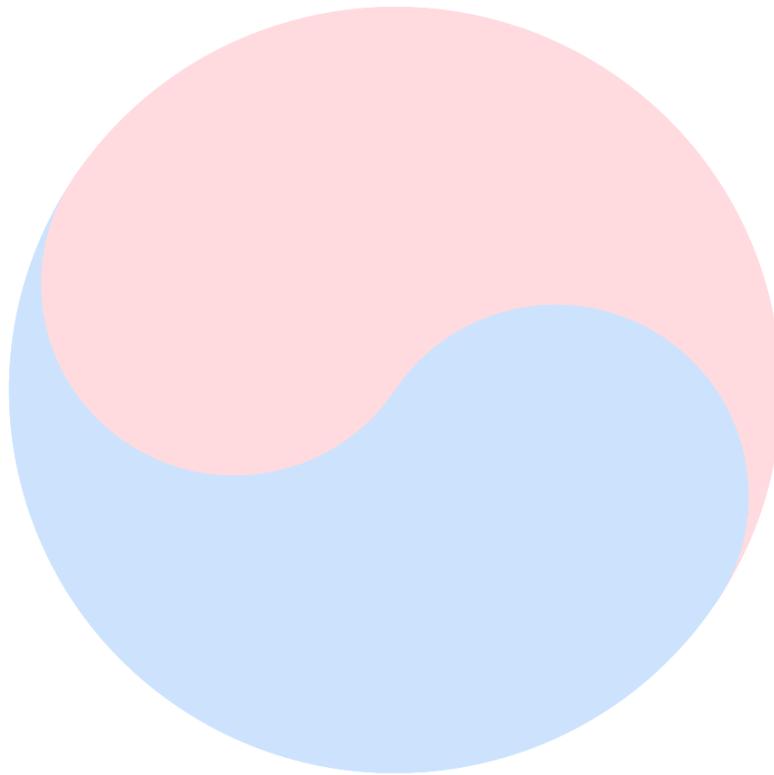
Momtom Bakkatmakki

adumjumok apchigi

Dubontschirurgie

barro

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**

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **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 von abgesprochenen Stockangriffen**

theoretische Inhalte:

siehe 7. KUP

Vokabeln:

Deutsch

Koreanisch

ungefähre Aussprache

5. Form

Ellenbogen

Ellenbogenstoß

Ellenbogenschlag

Faustbodenschlag

Kurze Stellung nach links

Kurze Stellung nach rechts

Taeguk O-Jang

Palgup

Palkup yop Chigi

Palkup dollyo Chigi

mejumeok naeryochigi

Wen Sogi

Oreun Sogi

Taeguk O-Tschang

Palkup

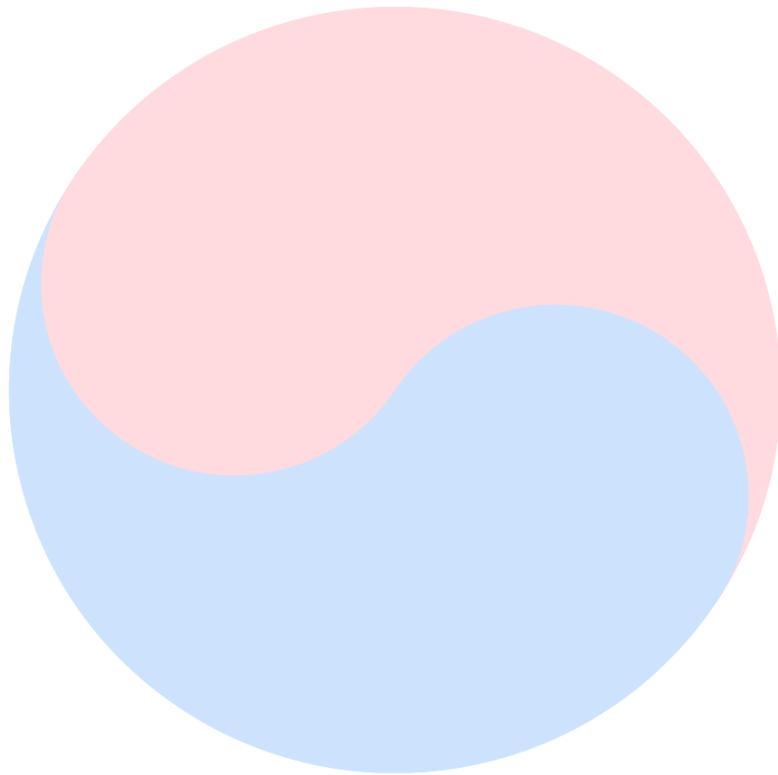
Palkup jop Tschigi

Palkup dollyo Chigi

mejumeok naeryochigi

Wen Sogi

Oron Sogi



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

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate seit letzter Prüfung

praktische Inhalte:

Pflichtbereiche:

❖ Technik:

- Grundschule
- Form 6

❖ Zweikampf:

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

❖ Bruchtest

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

❖ Theorie:

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Technikdisziplinen

Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

❖ Technik:

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **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 Angriffe und freie Stockangriffe**
- **Abwehr von abgesprochenen Messerangriffen**

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
 Handkantenblock schräg
 nach außen auf Kopfhöhe
 Unterarmblock auf Kopfhöhe
 Doppelblock nach unten
 Druckblock in die Körpermitte

Koreanisch

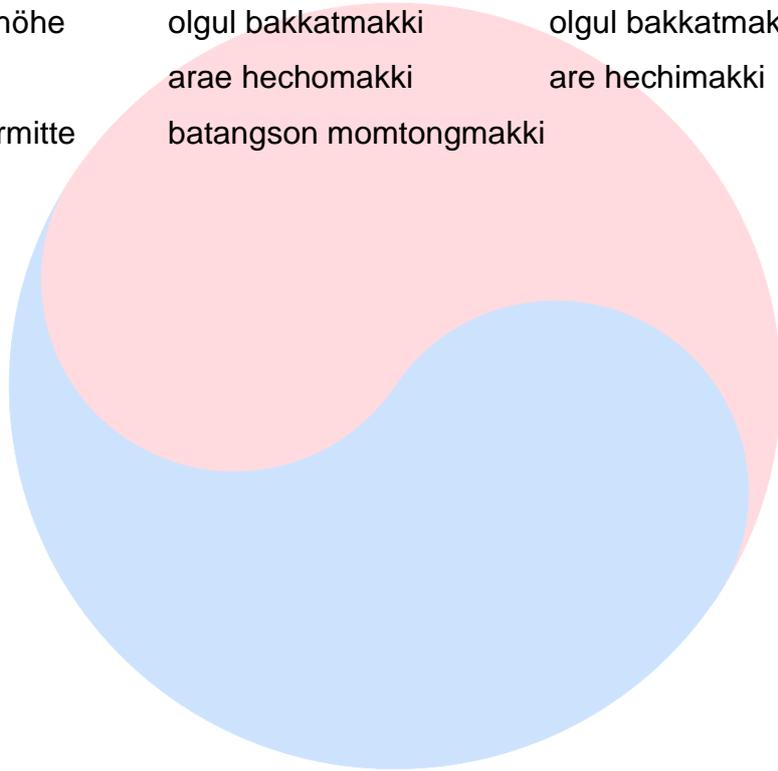
Taeguk Yuk-Jang
 Beom-Sogi

 hansonal bitureomakki
 olgul bakkatmakki
 arae hechomakki
 batangson momtongmakki

ungefähre Aussprache

Taeguk Yuk-Tschang
 Bom-Sogi

 hansonal bitureomakki
 olgul bakkatmakki
 are hechimakki



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

- 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**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **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
 Doppelter Handkantenblock
 Nach unten
 Schlagdruckblock in die
 Körpermitte
 Are-Momtong Makki Doppelblock
 Doppelblock in die Körpermitte
 Kniestoß
 Oberseitendoppelfauststoß
 Unterstützungsblock nach unten
 Fastrückenschlag nach außen

Koreanisch

Taeguk Chill-Jang

 sonnal araemakki

 momtong keodureo makki
 kawimakki
 momtong hechomakki
 Mureupchigi
 dujumeok jechojireugi
 otkoreo araemakki
 deungjumeok bakkatchigi

ungefähre Aussprache

Taeguk Chill-Tschang

 sonal araemakki

 kawimakki
 momtong hecheomakki
 Muropchigi
 dujumok jechotschirugi
 otkoreo araemakki
 dongjumok bakkatchigi

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 16.08.2024)

