



Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen.....	2
10. KUP.....	4
9. KUP.....	5
8. KUP.....	6
7. KUP.....	7
6. KUP.....	8
5. KUP.....	9
4. KUP.....	10
3. KUP.....	11
2. KUP.....	12
1. KUP.....	13
1. DAN.....	14



Erläuterungen

Das vorliegende Prüfungsprogramm dient zur Prüfungsvorbereitung und Orientierung für Mitglieder des Taekwondo-Vereins Uttendorf. Zugrundeliegendes Dokument ist die Prüfungsordnung des ÖTDV. Dieses Prüfungsprogramm legt die Mindestanforderungen innerhalb des vom ÖTDV vorgeschriebenen Rahmens genauer fest und konkretisiert diese für den Verein in Uttendorf.

Der genaue Wortlaut der koreanischen Bezeichnungen kann durch einen Klick auf die koreanischen Schriftzeichen bei Google Translate angehört werden. (Internet-Zugang erforderlich). Die „eingedeutschte“ Bezeichnung in Großbuchstaben stellt eine Art Lautschrift dar, und ist nicht mit der offiziellen Transkription „revidierte Romanisierung“ konform, erfüllt aber den Zweck für unsere Taekwondo-Fachsprache.

Schülergrade

Die 10 Schülergrade heißen Kup und werden rückwärts gezählt. Der erste gelbe Gürtel ist somit der 10. Kup und der rote Gürtel, der letzte vorm schwarzen Gürtel ist der 1. Kup. Für jeden Grad muss laut Prüfungsordnung eine gewisse Wartezeit eingehalten werden.

Dangrade

Die 10 Dangrade (schwarzer Gürtel) werden nach oben gezählt.

Vorbereitungszeiten

Gradierungen können nur nach einer minimalen Vorbereitungszeit abgelegt werden, eine Verkürzung ist nicht zulässig. Die jeweiligen Zeiten sind der ÖTDV-Prüfungsordnung zu entnehmen. ([hier klicken](#))

Erläuterungen zu den jeweiligen Disziplinen

Nachfolgend ist auf jeder Seite der Grad und das zu beherrschenden Wissen / Können angegeben. Es wird aber immer nur neues Wissen / Können angegeben, es sind aber immer die vorhergehenden Anforderung auch zu beherrschen. So wird stichpunktartig Wissen und Können aus den unteren Graden immer geprüft.

THEORIE

In diesem Prüfungsteil werden die vorgegebenen Fragen geprüft. Bei Kup-Prüfung erfolgt dies mündlich, bei Dan-Prüfungen schriftlich. Zur Theorie zählt auch das Beherrschen der koreanischen Technikbezeichnungen.

SOGI / KUPI (Stellungen)

Hier werden die Stellungen / Stände geprüft. Das Wissen und Können der korrekten Ausführung sowie die Anwendung der Stellungen sind erforderlich.

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

Auch hier werden von Techniken mit der Hand/Arm Wissen und Können geprüft. D. h. es sollte klar sein WIE die Technik ausgeführt wird und WARUM sie so ausgeführt wird. Kombinationen werden entweder automatisch aus der Anwendung (HANBON-KYORUGIE bzw. POOMSE) geprüft, oder sollen auch separat wie unter Kombinationen aufgeführt demonstriert werden. Die Demonstration kann hier auch auf Schlagpolster mit Kontakt erfolgen. Hauptfokus ist hier die traditionelle Technikanwendung in der POOMSE und im HANBON-KYORUGIE.

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

Hier gilt gleiches wie unter den Hand-/Armtechniken aufgeführt. Als Unterschied ist hier der Fokus der Techniken zu sehen: dieser ist die Anwendung im Taekwondo Wettkampf. Auf Unterschiede in der Ausführung sollte der Prüfling eingehen können und diese auch verstehen.

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

Die Schritt- oder Stepptechnik ist das A und O im Taekwondo-Sport. Die geforderten Steps und Step-Kombinationen werden entweder ohne Partner gezeigt, oder mit Partner auf Pratze oder Weste mit Kicks kombiniert.

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

Es ist hier immer die Prüfungsform zu zeigen. Das theoretische Wissen über Hintergründe und Techniken wie auch das Können des Ablaufs und der Techniken sind Voraussetzung. Es wird immer eine oder mehrere POOMSE aus den unteren Graden überprüft.



KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

Hier wird zwischen HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) und CHAYU-KYORUGIE [자유겨루기](#) (freier Wettkampf) unterschieden.

Beim HANBON-KYORUGIE wird eine vorgegebene Technikabfolge geprüft, Fokus liegt hier in der traditionellen Technikdemonstration. Als Variation wird HANBON-KYORUGIE mit Fußtechniken beim 1. Kup geprüft, hier liegt der Fokus wieder auf Wettkampftechniken. Beim 1. Dan wird schließlich die Kombination aus Hand und Fußtechniken gefordert.

CHAYU-KYORUGIE soll keine „wilde Schlacht“ entstehen. Vielmehr soll der Prüfling sein erworbenes Technik- Repertoire im Freikampf demonstrieren. Besonderes Augenmerk legt der Prüfer auf Step-Technik, Timing und Distanzgefühl.

Es herrscht bei beiden Varianten freie Partnerwahl, es sollte aber immer ein gleich- oder höhergraduierter Partner ausgewählt werden.

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Bei der Disziplin Selbstverteidigung wird zum einen die Fallschule in Grundzügen geprüft, es wird hier immer mit Matten gearbeitet. Die vorgegebenen Angriffe / Situationen sollen überzeugend gelöst werden, Techniken müssen erklärt werden können.

Beim HOSINSUL sollen keine „Zaubertechniken“ gezeigt werden, hier soll der Fokus auf Einfachheit und tatsächliche Anwendbarkeit liegen.

KYOKPA 콧파 (Bruchtest)

Der Bruchtest wird mit 30 x 30 cm starken Fichtenholzbrettern durchgeführt.

Es gelten folgende Materialstärken:

Herren: 3 cm

Damen: 2 cm

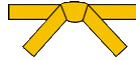
Jugendliche (10-15): 1,5 cm

Kinder (-10 Jahre): 1 cm

Grundsätzlich kann die Bruchtestmaterialstärke abhängig von der körperlichen Konstitution und Technikanforderung verändert werden.



10. KUP



THEORIE

Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang.
Was bedeutet das Kommando CHARYOT KYONGRE?
Was heißt Taekwondo?
Wie macht man richtig eine Faust?

SOGI / KUPI (Stellungen)

MOA-SOGI 모아서기 (geschlossene Parallelstellung)
NARANHI-SOGI 나란히서기 (offene Parallelstellung)
KYORUGIE-SOGI 겨루기서기 (Wettkampfstellung)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

BANDAE-JIRUGIE (gleichseitiger Fauststoß)
DUBON-JIRUGIE (links-rechts Fausstoß)

ARAE-MAKKI (Unterarmblock nach unten)
OLGUL-MAKKI (Unterarmblock nach oben)
MOMTONG-AN-MAKKI (Unterarmblock von außen)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

AP-CHAGI 앞차기 (gerader Vorwärtsskick)
DOLLYO-CHAGI 돌려차기 (Vorwärtsdrehkick) auch BANDAL-CHAGI oder PALTUNG-CHAGI

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

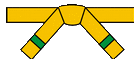
PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt)
AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fassen des Handgelenks (gleiche Seite)



9. KUP



THEORIE

Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?

Zähle in Koreanisch von 1 bis 5!

Was bewirkt Taekwondo?

SOGI / KUPI (Stellungen)

JUCHUM-SOGI 주춤서기 (Reiterstellung)

AP-KUPI 앞굽이 (große Vorwärtsstellung)

AP-SOGI 앞서기 (kleine Vorwärtsstellung)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

BARO-JIRUGIE (gegenseitiger Fauststoß)

MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Unterarmblock von innen)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

YOP-CHAGI 옆차기 (Seitwärtskick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fassen des Handgelenks (diagonal)



8. KUP



THEORIE

Zähle in Koreanisch von 1 bis 10.
Gürtelbinden muss beherrscht werden
Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo
Was ist ein DONJAK und ein POOM?

SOGI / KUPI (Stellungen)

KYORUGIE-SOGI 겨루기서기(Wettkampfstellung)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

SONNAL-AN-CHIGI (Handkantenschlag von außen)
SONNAL-YOP-CHIGI (Handkantenschlag zur Seite)
DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (Faustrückenschlag nach vorne)
HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe)

Kombinationen

MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Unterarmblock von innen) / JIRUGIE (Fauststoß)
MOMTONG-AN-MAKKI (Unterarmblock von außen) / JIRUGIE (Fauststoß)
OLGUL-MAKKI (Unterarmblock nach oben) / JIRUGIE (Fauststoß)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

DWIT-CHAGI 뒤차기 (Rückwärtskick)

Kombinationen

AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick) / AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick)
AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick) / YOP-CHAGI (Seitwärtskick)
DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)
DWIT-DUBALJITKI (Gleitschritt rückwärts)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-IL-JANG 태극 1 장 (1. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE 한번 겨루기 (abgesprochener Einschrittkampf) - 2 Aktionen

Technik 1

Verteidigung: JUCHUM-SOGI (Reiterstellung) 45 ° nach vorne / HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: MOMTONG-JIRUGIE (Fauststoß) / DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (Faustrückenschlag nach vorne)

Technik 2

Verteidigung: JUCHUM-SOGI (Reiterstellung) 45 ° nach vorne / HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: SONNAL-AN-CHIGI (Handkantenschlag von außen) / MOA-SOGI (geschlossene Stellung) / SONNAL-YOP-CHIGI (Handkantenschlag zur Seite)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: nach vorne fallen
Fassen beider Handgelenke
Kontaktaufnahme vermeiden zur Schulter und Bauch



7. KUP



THEORIE

Nenne die Taeguks auf Koreanisch (Ordnungszahlen)
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (Stellungen)

DYT-KUBI [뒷굽이](#) (große Rückwärtsstellung, L-Stellung)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

PALGUP-APE-CHIGI (Ellenbogenschlag nach oben)
PALGUP-DOLLYO-CHIGI (Ellenbogenschlag von außen)

Kombinationen

ARAE-MAKKI (Unterarmblock nach unten) / JIRUGIE (Fauststoß)
HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe) / JIRUGIE (Fauststoß)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

NAERYO-CHAGI [내려차기](#) (abwärts Fußkick)
DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI [뒤돌아 돌려차기](#) (über Rücken drehen-Vorwärtsdrehkick)

Kombinationen

[DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI](#) [뒤돌아 돌려차기](#) (über Rücken drehen-Vorwärtsdrehkick)
DOLLYO-CHAGI [돌려차기](#) (Vorwärtsdrehkick) / NAERYO-CHAGI (abwärts Fußkick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

Kombinationen

SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt)
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / DWIT-DUBALJITKI (Gleitschritt rückwärts)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-IE-JANG [태극 2장](#) (2. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - 1 Aktion

Technik 3

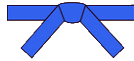
Verteidigung: JUCHUM-SOGI (Reiterstellung) 45 ° nach vorne / HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: MOMTONG-JIRUGIE (Fauststoß) / AP-KUPI / PALGUP-APE-CHIGI / MOA-SOGI (geschlossene Stellung) / PALGUP-DOLLYO-CHIGI (Ellenbogenschlag von außen)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: nach hinten fallen
Fassen am Revers mit einer und beiden Händen



6. KUP



THEORIE

Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer Poomse bewertet?
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI 손날 몸통바깥막기 (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus)
YANG-SONNAL-MOMTONG-AREA-MAKKI 손날 몸통바깥막기 (tiefer Handkantenblock, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus)
PALGUP-MOMTONG-YOP-CHIGI (Ellbogenstoß zur Seite in Rumpfhöhe)

Kombinationen

YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus) rechts/links
YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus) / JIRUGIE (Fauststoß)
YANG-SONNAL-MOMTONG-AREA-MAKKI (tiefer Handkantenblock, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus) / JIRUGIE (Fauststoß)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

AP-BAL-DOLLYO-CHAGI 앞발 돌려차기 (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick)
AP-BAL-YOP-CHAGI 앞발 옆차기 (vorderer Fuß Seitwärtskick)

Kombinationen

AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick) / DWIT-CHAGI (Rückwärtskick)
DWIT-CHAGI (Rückwärtskick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
AP-BAL-DOLLYO-CHAGI (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

Kombinationen

DUBON-PAKO-BALJITKI (doppelter Standwechselschritt)
DUBON-AP-BALJITKI (doppelter Vorwärtsschritt)
DUBON-DWIT-BALJITKI (doppelter Rückwärtsschritt)
DUBON-AP-DUBALJITKI (doppelter Gleitschritt vorwärts)
DUBON-DWIT-DUBALJITKI (doppelter Gleitschritt rückwärts)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-SAM-JANG 태극 3장 (3. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE 한번 겨루기 (abgesprochener Einschrittkampf) - 1 Aktion

Technik 4

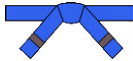
Verteidigung: DWIT-KUBI (große Rückwärtsstellung, L-Stellung) gerade nach hinten / MOMTONG-AN-MAKKI (Unterarmblock von außen)
Gegenangriff: JUCHUM-SOGI (Reiterstellung) / PALGUP-MOMTONG-YOP-CHIGI (Ellbogenstoß zur Seite in Rumpfhöhe) / DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (Faustrückenschlag nach vorne)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: zur Seite fallen
Fassen der Schultern mit gestreckten und gebeugten Armen



5. KUP



THEORIE

Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests bewertet?
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

PALGUP-DWIT-DOLLYO-CHIGI (über den Rücken gedrehter Ellbogenschlag)
PALGUP-DWIT-CHIGI (gerader Ellbogenschlag nach hinten)
PYONSON-KUT-SEWO-CHIRUGIE (Fingerspitzenstoß mit aufrechter Hand)
JEPIBUM-MOK-CHIGI (Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitigen Block nach oben)

Kombinationen

JEPIBUM-MOK-CHIGI / DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (Faustrückenschlag nach vorne)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

BARUNBAL-DOLLYO-CHAGI 빠른걸음 돌려차기 (Ein-Step Vorwärtsdrehkick vorderer Fuß)
BARUNBAL-YOP-CHAGI 빠른걸음 옆차기 (Ein-Step Seitwärtskick vorderer Fuß)
BARUNBAL-NAERYO-CHAGI 빠른걸음 내려차기 (Ein-Step Abwärtskick vorderer Fuß)
AP-BAL-HURYO-CHAGI 앞발 후려차기 (Peitschenkick mit vorderem Fuß)
DWIT-BAL-HURYO-CHAGI 뒷발 후려차기 (Peitschenkick mit hinterm Fuß)

Kombinationen

BARUNBAL-DOLLYO-CHAGI (One-Step Vorwärtsdrehkick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
BARUNBAL-YOP-CHAGI (One-Step Seitwärtskick) / DWIT-CHAGI (Rückwärtskick)
BARUNBAL-NAERYO-CHAGI (Ein-Step Abwärtskick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick) / BARUNBAL-NAERYO-CHAGI (Ein-Step Abwärtskick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

Kombinationen

AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts) / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
DWIT-DUBALJITKI (Gleitschritt rückwärts) / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt) / AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)
DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt) / AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-SA-JANG 태극 4장 (4. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE 한번 겨루기 (abgesprochener Einschrittkampf) - 2 Aktionen

Technik 5

Verteidigung: DWIT-KUBI (große Rückwärtsstellung, L-Stellung) gerade nach hinten / MOMTONG-AN-MAKKI (Unterarmblock von außen)
Gegenangriff: AP-KUPI (große Vorwärtsstellung) / MOMTONG-JIRUGIE / OLGUL-JIRUGIE

Technik 6

Verteidigung: : DWIT-KUBI (große Rückwärtsstellung, L-Stellung) gerade nach hinten / MOMTONG-AN-MAKKI (Unterarmblock von außen)
Gegenangriff: Drehung über den Rücken in JUCHUM- (Reiterstellung) / PALGUP-DWIT-DOLLYO-CHIGI (über den Rücken gedrehter Ellbogenschlag) / PALGUP-DWIT-CHIGI (gerader Ellbogenschlag nach hinten)

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: Rolle vorwärts
Ziehen an den Haaren von vorne und hinten

KYOKPA 콧파 (Bruchtest)

1 Bruchtest nach Wahl des Prüflings

Prüfungsordnung TKD Uttendorf

Version 2.0 / Mai 2018 / Markus Moser



4. KUP



THEORIE

Woraus besteht die komplette Wettkampfkleidung?
Nenne die Koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (Stellungen)

WEN-SOGI [원서기](#) (kleine L-Stellung links)/ ORUN-SOGI [오른서기](#) (kleine L-Stellung rechts)
DWIT-KOA-SOG [뒤꼬아서기](#) (Kreuzstellung, hinterer Fuß kreuzt zum Vorderen)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

DUNG-JUMOK-BAKKAT-CHIGI [등주먹바깥치기](#) (Faustrückenschlag von innen nach außen)
ME-JUMOK-NAERYO-CHIGI [메주먹앞내려치기](#) (Hammerfaustschlag von oben nach unten)
PALGUP-PYOYOK-CHIGI [팔굽표적치기](#) (Ellbogenzielschlag)
AGIMSON-KALJEBI [아귀손칼채비](#) (Fingerspannenstoß)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

NARAE-CHAGI #1 [나래차기](#) (Doppelter Vorwärtsdrehkick, hinterer Fuß zuerst)
[NARAE-CHAGI #1 나래차기](#) (Doppelter Vorwärtsdrehkick, vorderer Fuß zuerst)
PANDAE-DOLLYO-CHAGI [반대돌려차기](#) (umgekehrter Halbkreisfußtritt)
YOP-CHAGI mit gleichzeitigen ME-JUMOK-CHIGI

Kombinationen

DOLLYO-CHAGI / NARAE-CHAGI #1
NARAE-CHAGI #1 / DOLLYO-CHAGI
DOLLYO-CHAGI / NARAE-CHAGI #2
NARAE-CHAGI #2 / DOLLYO-CHAGI

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

PARA-CHAGI (direkter Konterkick mit Hüftwechsel)
Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft
AN-DOLLA-BALJITKI (Drehschritt rückwärts, Vorderfuß bewegt sich 180 ° über die Vorderseite rückwärts)
DOLLA-BALJITKI ((Drehschritt vorwärts, Hinterfuß bewegt sich 180 ° über die Rückseite vorwärts)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-OH-JANG [태극5장](#) (5. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE [한번겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - 2 Aktionen

Technik 7

Verteidigung: AP-KUPI (große Vorwärtsstellung) 45 ° nach hinten, HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI
(Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: MOMTONG-JIRUGI (Fausstoß in Rumpfhöhe)/ DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (Faustrückenschlag nach vorne)

Technik 8

Verteidigung: AP-KUPI (große Vorwärtsstellung) 45 ° nach hinten, HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI
(Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: AGIMSON-KALJEBI (Fingerspannenstoß) / umsteigen in NARANHI-SOGI (offene Parallelstellung) / SONNAL-YOP-CHIGI (Handkantenschlag zur Seite)

CHAYU-KYORUGIE [자유겨루기](#) (freier Wettkampf)

2x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

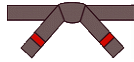
Fallschule: Rolle rückwärts
Würgen mit einer und 2 Händen
Umklammern von hinten unter und über den Armen

KYOKPA 콧파 (Bruchtest)

1 Bruchtest YOP-CHAGI



3. KUP



THEORIE

Nenne die erlaubten Techniken Trefferzonen im WTF Taekwondo und die damit erzielten Punkte
Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit Kyong-Go (Verwarnung) geahndet werden
Nenne die Organisationen in denen das olympische Taekwondo von der Vereins- bis zur Weltebene organisiert ist
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

HAN-SONNAL-BITURO-MAKKI [환손날 비틀어 막기](#) (eingedrehter Handkantenblock)
OLGUL-BAKKAT-MAKKI [얼굴 바깥막기](#) (Unterarmblock von innen nach außen in Kopfhöhe)
BATANGSON-MOMTONG-MAKKI [바탕손 몸통 막기](#) (Handballenblock)
SONNAL-DUNG-MOK-CHIGI (Innenhandkantenschlag zum Hals)
OLGUL-OTGORO-MAKKI (Kreuzblock nach oben)

Kombinationen

BATANGSON-MOMTONG-MAKKI (Handballenblock) / MOMTONG-JIRUGIE (Fausstoß)

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

Kombinationen

DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick) / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
AP-BAL-DOLLYO-CHAGI (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick) / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
AP-BAL-HURYO-CHAGI (Peitschenkick mit vorderem Fuß) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
DWIT-BAL-HURYO-CHAGI (Peitschenkick mit hinterem Fuß) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

Kombinationen

SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / PARA-CHAGI (direkter Konterkick mit Hüftwechsel)
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-YUK-JANG [태극 6장](#) (6. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - 2 Aktionen

Technik 9

Verteidigung: AP-KUPI (große Vorwärtsstellung) 45 ° nach hinten, HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe)
Gegenangriff: SONNAL-DUNG-MOK-CHIGI (Innenhandkantenschlag zum Hals) / SONNAL-DUNG -CHIGI (Innenhandkantenschlag zum Körper) / wechseln in NARANHI-SOGI und PALGUP-DOLLYO-C HIGI

Technik 10 – Angriff erfolgt auf den Kopf (Olgul)

Verteidigung: DWIT-KUPI (große Rückwärtsstellung) gerade nach hinten OLGUL-OTGORO-MAKKI (Kreuzblock nach oben)
Gegenangriff: Kreuzblock auflösen, dabei die angreifende Hand zur Seite blocken / umsteigen in AP-KUPI / OLGUL-JIRUGIE

CHAYU-KYORUGIE [자유겨루기](#) (freier Wettkampf)

3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

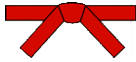
Fallschule: Rolle vorwärts mit aufstehen
Würgen von hinten mit dem Unterarm
Befreiung aus Doppelnelson

KYOKPA 콧파 (Bruchtest)

1 Bruchtest DWIT-CHAGI



2. KUP



THEORIE

Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit KEUM-JAM (Minuspunkt) geahndet werden
Welche Aufgaben haben jeweils der Center-Referee, die Cornerjudges und das Hauptkampfrichter?
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (Stellungen)

BOM-SOGI [범서기](#) (Tigerstellung)

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

AN-PALMOK-BAKKAT-MAKKI [안팔목 바깥막기](#) (Schwertzieherblock)
GAWI-MAKKI [가위막기](#) (Scherenblock)
MONTONG-HECHYEO-MAKKI [몸통 헤쳐막기](#) (Doppelblock von innen nach außen)
DU-JUMOK-JEYCHO-JIRUGIE [두 주먹 쳐쳐치르기](#) (Doppel Uppercut)
SONNAL-YOP-MAKKI [손날 옆막기](#) (Handkantenblock zur Seite)
MOMTONG-YOP-JIRUGIE [몸통 옆치르기](#) (Fauststoß zur Seite)
JAGUN-DOLCHOGI (kleines Scharnier, Vorbereitungs-/Blockadeaktion)
JEPBOM-BATANGSON-TOK-CHIGI (Handballenstoß zum Kinn mit gleichzeitigen Block)
GODURO-MOMTONG-ANPALMOK-BAKKAT-MAKKI (Schwertzieherblock mit Unterstützung)

Kombinationen

Sequenzen aus der Pflichtform

KIBUN-BAL-CHAGI 기본 발차기 (Fußtechniken)

AN-CHAGI [안차기](#) (Kreistritt von außen nach innen)

Kombinationen

DOLLYO-CHAGI / AN-CHAGI
DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
PANDAE-DOLLYO-CHAGI / DOLLYO-CHAGI / DWIT-CHAGI
NAERYO-CHAGI (One-Step) / DWIT-CHAGI

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

DWIT-BIKYO-BALJITKI (Seitschritt, mit dem hinteren Fuß 90° zur Seite)

Kombinationen

Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt) / Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt) / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft
Variationen des DWIT-BIKYO-BALJITKI (verschiedene Winkel und Richtungen)

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-CHIL-JANG [태극 7장](#) (7. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - 2 Aktionen

Technik 11- Angriff erfolgt auf den Kopf

Verteidigung: AP-KUPI gerade zurück, JAGUN-DOLCHOGI
Gegenangriff: JEPBOM-BATANGSON-TOK-CHIGI

Technik 12

Verteidigung: AP-KUPI gerade zurück, JAGUN-DOLCHOGI, GODURO-MOMTONG-ANPALMOK-KBAKKAT-MAKKI
Gegenangriff: DU-JUMOK-JEYCHO-OLGUL-JIRUGIE / DU-JUMOK-JEYCHO-JIRUGIE

CHAYU-KYORUGIE [자유겨루기](#) (freier Wettkampf)

3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: Rolle rückwärts mit aufstehen
Fauststoß / Schwinger zum Kopf

KYOKPA 콧파 (Bruchtest)

2 Bruchtests

ME-JUMOK-AN-CHIGI *oder* MOMTONG-JIRUGIE und
NAERYO-CHAGI



1. KUP



THEORIE

Wie heißen die Dan-Formen 1-4?

Wie kann ein Wettkampf entschieden werden?

Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK 기본동작 (Techniken mit der Hand/dem Arm)

OESANTUL-MAKKI [인산틀막기](#) (Spezialblock, Bergblock)

DANGYO-TOK-JIRUGIE [당겨턱지르기](#) (ziehender Faustschlag zum Kinn)

GODURO-BAKKAT-MAKKI [거들어바깥막기](#) (Unterarmblock mit Unterstützung in Rumpfhöhe)

GODURO-ARAE-MAKKI [거들어아래막기](#) (Tiefblock mit Unterstützung)

Kombinationen

Sequenzen aus der Pflichtform

KIBUN-BAL-CHAGI 기본발차기 (Fußtechniken)

TWIO-DWIT-CHAGI [뛰어뒤차기](#) (Rückwärtskick im Sprung)

TWIO-PANDAE-DOLLYO-CHAGI [뛰반대돌려차기](#) (umgekehrter Halbkreistritt im Sprung)

Kombinationen

DOLLYO-CHAGI / TWIO-DWIT-CHAGI

DOLLYO-CHAGI / TWIO-PANDAE-DOLLYO-CHAGI

BALJITKI 발짓기 (Schritt-Technik)

BAKKAT-BALJITKI (Seitschritt, Vorderfuß bewegt sich nach außen rückwärts)

Kombinationen

PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt) / PARA-CHAGI

Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / PARA-CHAGI

SOG-IM-BALJITKI / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / PARA-CHAGI

POOMSE 품새 (Bewegungsformen)

TAEGUK-PAL-JANG [태극 8장](#) (8. Form)

KYORUGIE 겨루기 (Wettkampf)

HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - 12 Aktionen

Siehe 8. Kup – 2. Kup

HANBON-KYORUGIE [한번 겨루기](#) (abgesprochener Einschrittkampf) - Fußtechniken, 6 Aktionen

Wird mit Wettkampfausrüstung ausgetragen. Der Angriff erfolgt mit DOLLYO-CHAGI. Die Verteidigung soll immer aus BALJITKI (Step) und Konterkick bestehen. Die Demonstration soll nah am Wettkampf orientiert sein.

CHAYU-KYORUGIE [자유겨루기](#) (freier Wettkampf)

3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL 호신술 (Selbstverteidigung)

Fallschule: Rolle rückwärts mit aufstehen

Fauststoß / Schwinger zum Kopf

KYOKPA 콧판 (Bruchtest)

2 Bruchtests

SONNAL-CHIGI

TWIO-DWIT-CHAGI