

Lernblätter für KUP Prüfungen

SO-SAN Schellbronn e.V.

Stand 09.07.2017

Inhalt

10. Kup (weißer Gürtel, ohne Prüfung)	2
9. Kup (weiß/gelber Gürtel)	3
8. Kup (gelber Gürtel)	5
7. Kup (gelb/grüner Gürtel)	7
6. Kup (grüner Gürtel)	9
5. Kup (grün/blauer Gürtel)	10
4. Kup (blauer Gürtel)	12
3. Kup (blau/roter Gürtel)	14
2. Kup (roter Gürtel)	16
1. Kup (rot/schwarzer Gürtel)	18
Informationen zum Bruchtest	20
Koreanische Begriffe	20
Stellungen	20
Blocks	21
Schläge und Stöße	21
Tritte	23
Wettkampf Kommandos	23
Sonstiges	23
Wettkampfbregeln Vollkontakt	25
Wettkampfbregeln Leichtkontakt	27
Wettkampfbregeln Formen	27
Literatur	27

10. Kup (weißer Gürtel, ohne Prüfung)

Was ist Taekwondo?

Taekwon-Do ist der koreanische Weg zur Selbstverteidigung. Eine 2000 Jahre alte, koreanische Kunst mit Hand und Fuß zu kämpfen. Man benötigt keine Waffen.

Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?

Im Oktober 1965 durch General Choi, Hong - Hi

Wie heißen die Fachverbände?

DTU - Deutsche Taekwondo Union, TUBW – Taekwondo Union Baden-Württemberg,
WTF – World Taekwondo Federation

Beachtung der Dojang-Etikette!

Man verneigt sich, um so Respekt gegenüber dem Trainer und anderen Schülern zu erweisen.

Wie verhält man sich im Training?

Im Übungsraum (Dojang) ist man ruhig, diszipliniert, konzentriert, kameradschaftlich und höflich.

Budo Sportarten

Karate	„leere Hand“, Japanische Kampfsportart
Kung Fu	Chinesische Kampfsportart
Judo	„Weg des Nachgebens“, Japanische Kampfsportart
Aikido	„Weg der Harmonie“, Japanische Selbstverteidigung
Ju Jutsu, Jiu Jitsu	Japanische Selbstverteidigung bestehend aus Karate, Judo, Aikido
Kendo	“Weg des Schwertes”, Japanischer Schwertkampf
Kyudo	„Weg des Bogens“, Japanisches Bogenschießen

Koreanische Begriffe

sabeom(nim)	Lehrer, Meister
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingshalle
Charyeot	Kommando zur “Achtung”-Stellung
Kyongle	grüßen
Sijak	Start, beginnen
Geuman	Schluss, beenden
Kihap	Kampfschrei

Koreanische Zahlen

1	Hana	6	Yeoseot
2	Dul	7	Ilgob
3	Set	8	Yeodeul
4	Net	9	Ahop
5	Daseot	10	Yeol

Gürtelfarbe und Bedeutung

Weiß	Farbe der Reinheit, der Anfang
Gelb	Farbe der Erde
Grün	Farbe des Bewuchses
Blau	Farbe des Himmels
Braun oder Rot	Farbe für Achtung
Braun-Schwarz oder Rot-Schwarz	Vorstufe für Dan
Schwarz	Kombination aller Farben, Vollendung
Schwarz	Dangrad in Streifen

9. Kup (weiß/gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit:

48 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **Grundschule** Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken (im Stand, in Bewegung, im Sprung)
- **Steppschule** Erste Kreuzform
- **Pratzenübungen** doppelt Baldeung Chagi; Naeryo-chagi; Ap Chagi
- **1-Step-Sparing** Ilbo Daeryeon (Technik 1.-4.)
- **Theorie** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
Vorprogramm ab Kup 10

Was bedeutet die koreanische Flagge?

Das koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang-Zeichen. Umgeben von vier schräggestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer und Erde - (gleich den vier Himmelsrichtungen).



Koreanische Begriffe

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Stoß, Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Baro	gegenseitig
Bandae	gleichseitig
Oreun	rechts
Wen	links
Palmok	Unterarm
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Arae Makki	Block nach unten
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Geodeureo Makki	Block mit Unterstützung
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Pyonsonkkeut Jireugi	Fingerspitzenstoß
Ilbo Daeryeon	1-Step-Sparing
Hosinsul	Selbstverteidigung

Ilbo Daeryeon (Technik 1.-4.)

1. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + An Palmok Makki (links) + Momtong Baro Jireugi + Kihap
2. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Momtong Bakkat Makki + Momtong Baro Jireugi + Kihap
3. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Olgul Makki + Olgul Baro Jireugi + Kihap
4. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Geodeureo Makki + Olgul Pyonsonkkeut Jireugi + Kihap

Erste Kreuzform

5. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
6. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
7. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
8. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
9. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
10. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
11. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
12. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
13. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
14. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts) + Kihap

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: 48 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **Grundschule** Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken (im Stand, in Bewegung, im Sprung)
- **Steppschule** Erste und Zweite Kreuzform
- **Pratzenübungen**
- **1-Step-Sparring** Ilbo Daeryeon (1.-7. Technik)
- **Freikampf** 1 x 1 mit verschiedene Techniken (nur leichter Körperkontakt)
- **Selbstverteidigung** (Hosinsul) Abwehr gegen Handangriffe
- **Theorie** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Notwehrrecht sinngemäß, Bedeutung TKD, Vorprogramm ab Kup 10

Was versteht man unter Notwehr?

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein.

Was heißt Taekwon-Do?

태	Tae	springen, stoßen und schlagen mit den Füßen
권	Kwon	Verschiedene Handtechniken wie Fauststoß, Handkantenschlag, Fingerspitzenstoß usw.
도	Do	geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung

Koreanische Begriffe

Juchum Seogi	Reiterstellung
Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Geodeureo Makki	Block mit Unterstützung
Batangson Momtong Makki	Handballenblock, Körpermitte, von außen
Momtong Jireugi	Fauststoß, Körpermitte
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Sonnal	Handkante
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Dwit Chagi	Rückwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt
Naeryo-chagi	Abwärts Fußschlag
Baldeung Chagi	Spannkick
Tora	Wendung

Ilbo Daeryeon (Technik 1.-7.)

1. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + An Palmok Makki (links) + Momtong Baro Jireugi + Kihap
2. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Momtong Bakkat Makki + Momtong Baro Jireugi + Kihap
3. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Olgul Makki + Olgul Baro Jireugi + Kihap
4. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Wen Ap Kupi + Geodeureo Makki + Olgul Pyonsonkkeut Jireugi + Kihap
5. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Juchum Seogi + Batangson Momtong Makki + 3 x Momtong Jireugi + Kihap
6. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki + Oreunbal Ap Chagi + Kihap
7. Angriff: Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
Oreun Ap Kupi + Momtong Olgul Jireugi + Kihap
Abwehr: Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki + Oreunbal Yop Chagi + Kihap

Zweite Kreuzform

1. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
2. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
3. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
4. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
5. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
6. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
7. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
8. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
9. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
10. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

7. Kup (gelb/grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 48 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **Grundschule**
- **1. Form Taeguk-II-Jang** Bedeutung: Die Schöpfung, der Anfang
- **Pratzenübungen**
- **1-Step-Sparing** Ilbo Daeryeon (4 Hand- und 4 Fußtechniken)
- **Freikampf** Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht)
- **Selbstverteidigung** Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention
- **Theorie** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Notwehrrecht sinngemäß, Säulen des TKD, Vorprogramm ab Kup 10

Die „Säulen des Taekwondo“!

- Kampf
- Formenlauf gegen einen imaginären Gegner (Poomsae)
- 1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
- Selbstverteidigung (Hosinsul)
- Bruchtest (Kyokpa)

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt

Taeguk 1 Jang (Taeguk II Jang)

11. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
12. Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
13. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
14. Wen Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (links)
15. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
16. Wen Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
17. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
18. Wen Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
19. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
20. Oreun Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (links)
21. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
22. Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
23. Wen Ap Seogi + Olgul Makki (links)
24. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
25. Oreun Ap Seogi + Olgul Makki (rechts)
26. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (links)
27. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)

28. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 48 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **1. Form Taeguk-II-Jang** Bedeutung: Die Schöpfung, der Anfang
- **2. Form Taeguk-I-Jang** Bedeutung: Der Frohsinn
- **Pratzenübungen**
- **1-Step-Sparing** Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)
- **Freikampf** Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht)
- **Selbstverteidigung** Nahdistanz (ohne Waffen)
- **Theorie** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Notwehrrecht sinngemäß, Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Olgul Bandae Jireugi	gegenseitiger Fauststoß in der oberen Stufe
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt

Taeguk 2 Jang (Taeguk I Jang)

1. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
2. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
3. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
4. Wen Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (links)
5. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
6. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
7. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
8. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Olgul Bandae Jireugi (rechts)
9. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
10. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Olgul Bandae Jireugi (links)
11. Wen Ap Seogi + Olgul Makki (links)
12. Oreun Ap Seogi + Olgul Makki (rechts)
13. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
14. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
15. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
16. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
17. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (links)
18. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

5. Kup (grün/blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

48 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **2. Form Taeguk-I-Jang** Bedeutung: Der Frohsinn
- **3. Form Taeguk-Sam-Jang** Bedeutung: Das Feuer
- **Pratzenübungen**
- **1-Step-Sparing** Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)
- **Freikampf** Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht)
gegen Angriffe (ohne Waffen) aus Nah- und Mitteldistanz.
- **Selbstverteidigung** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken,
Notwehrrecht sinngemäß,
- **Theorie** Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Han Sonnal Momtong Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Momtong Dubeon Jireugi	doppelter Fauststoß in der mittleren Stufe
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt

Taeguk 3 Jang (Taeguk Sam Jang)

1. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Dubeon Jireugi (rechts, links)
3. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtong Dubeon Jireugi (links, rechts)
5. Wen Ap Seogi + Sonnal Mok Chigi (rechts)
6. Oreun Ap Seogi + Sonnal Mok Chigi (links)
7. Oreun Dwit Kupi + Han Sonnal Momtong Bakkat Makki (links)
8. Wen Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
9. Wen Dwit Kupi + Han Sonnal Momtong Bakkat Makki (rechts)
10. Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
11. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
12. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
13. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Dubeon Jireugi (rechts, links)
15. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
16. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtong Dubeon Jireugi (links, rechts)
17. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)
18. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)
19. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Arae Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)

20. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)
+ Kihap

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

Prüfungsprogramm:

- 3. Form Taeguk-Sam-Jang
- 4. Form Taeguk-Sa-Jang
- 1-Step-Sparing
- Freikampf

- Selbstverteidigung
- Bruchtest
- Theorie

64 Trainingseinheiten

Bedeutung: Das Feuer

Bedeutung: Der Donner und der Blitz

Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)

Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)

(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht) gegen Angriffe (ohne Waffen) aus Lang-, Mittel- und Nahdistanz.

Ein Bruchtest; freie Auswahl (siehe [Informationen zum Bruchtest](#))

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken,

Wettkampfgeln (Formen sowie Leichtkontakt oder Vollkontakt),

Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Sonnal Makki	(Doppel)Handkantenblock
Nullo Makki	Abwärtsblock
Olgul Sonnal Makki	Handkantenblock, Kopfhöhe
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Dubeon Jireugi	Doppelfauststoß, Körpermitte
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	Fingerspitzenstoß (senkrecht)
Jebipoom Mok Chigi	links: Olgul Sonnal Makki rechts: Sonnal Mok Chigi
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Kyokpa	Bruchtest

Taeguk 4 Jang (Taeguk Sa Jang)

1. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Makki (links)
2. Nullo Makki + Oreun Ap Kupi + Pyonsonkkeut Sewotzireugi (rechts)
3. Wen Dwit Kupi + Sonnal Makki (rechts)
4. Nullo Makki + Wen Ap Kupi + Pyonsonkkeut Sewotzireugi (links)
5. Wen Ap Kupi + Jebipoom Mok Chigi (links: Olgul Sonnal Makki; rechts: Sonnal Mok Chigi)
6. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
7. Wenbal Yop Chagi (links)
8. Oreunbal Yop Chagi (rechts) + Wen Dwit Kupi + Sonnal Makki (links)
9. Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
10. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong An Makki (rechts)
11. Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
12. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong An Makki (links)
13. Wen Ap Kupi + Jebipoom Mok Chigi (links: Olgul Sonnal Makki; rechts: Sonnal Mok Chigi)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts)
15. Wen Ap Seogi + Momtong Makki (links)
16. Wen Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
17. Oreun Ap Seogi + Momtong Makki (rechts)
18. Oreun Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (links)
19. Wen Ap Kupi + Momtong Makki (links) + Momtong Dubeon Jireugi (rechts, links)
20. Oreun Ap Kupi + Momtong Makki (rechts) + Momtong Dubeon Jireugi (links, rechts) + Kihap

3. Kup (blau/roter Gürtel)

Vorbereitungszeit:

Prüfungsprogramm:

- 4. Form Taeguk-Sa-Jang
- 5. Form Taeguk-Oh-Jang
- 1-Step-Sparing
- Freikampf

- Selbstverteidigung

- Bruchtest
- Theorie

64 Trainingseinheiten

Bedeutung: Der Donner und der Blitz

Bedeutung: Der Wind

Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)

Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht) gegen Angriffe (ohne Waffen) aus Lang-, Mittel- und Nahdistanz, gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage, gegen abgesprochene Stockangriffe.

Zwei Bruchtests; freie Auswahl (siehe [Informationen zum Bruchtest](#))

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Wettkampfgeln (Formen sowie Leichtkontakt oder Vollkontakt), Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein vorne
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Han Sonnal Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Me Jumeok Naeryo Chigi	Schlag von oben mit der Faustaußenseite
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup Pyojeok Chigi	Ellenbogenzielschlag gegen Handfläche
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt

Taeguk 5 Jang (Taeguk Oh Jang)

1. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
2. Wen Seogi + Me Jumeok Naeryo Chigi (links)
3. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
4. Oreun Seogi + Me Jumeok Naeryo Chigi (rechts)
5. Wen Ap Kupi + Momtong Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
6. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts) + Momtong An Makki (links)
7. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (links) + Momtong An Makki (rechts)
8. Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts)
9. Oreun Dwit Kupi + Han Sonnal Bakkat Makki (links)
10. Oreun Ap Kupi + Palkup Dollyo Chigi (rechts)
11. Wen Dwit Kupi + Han Sonnal Bakkat Makki (rechts)
12. Wen Ap Kupi + Palkup Dollyo Chigi (links)
13. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts) + Momtong An Makki (links)
15. Wen Ap Kupi + Olgul Makki (links)
16. Oreunbal Yop Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Palkup Pyojeok Chigi (links)
17. Oreun Ap Kupi + Olgul Makki (rechts)
18. Wenbal Yop Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Palkup Pyojeok Chigi (rechts)
19. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
20. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Wenbal Dwi Kkoa Seogi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts) + Kihap

2. Kup (roter Gürtel)

Vorbereitungszeit:

64 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- 5. Form Taeguk-Oh-Jang
- 6. Form Taeguk-Yuk-Jang
- 1-Step-Sparing
- Freikampf

- Selbstverteidigung

- Bruchtest
- Theorie

Bedeutung: Der Wind

Bedeutung: Das Wasser

Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)

Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht)
gegen Angriffe (ohne Waffen) aus Lang-, Mittel- und Nahdistanz,
gegen Stockangriffe,
gegen abgesprochene Messerangriffe.

Zwei Bruchtests; freie Auswahl (siehe [Informationen zum Bruchtest](#))

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken,
Trainingslehre,
Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Naranhi Soegi	offene Parallelstellung
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Wen Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit linker Hand
Oreun Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit rechter Hand
Olgul Bakkat Makki	Außenarmblock Kopfhöhe
Arae Hecho Makki	Keilblock; untere Angriffsstufe
Sonnal Momtong Makki	(Doppel)Handkantenblock, Körpermitte
Wen Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit linker Hand, Körpermitte
Oreun Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit rechter Hand, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt

Taeguk 6 Jang (Taeguk Yuk Jang)

1. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
3. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
5. Wen Ap Kupi + Oreun Han Sonnal Bitureo Makki (rechts)
6. Oreunbal Olgul Dollyo Chagi (rechts) + Wen Ap Kupi + Olgul Bakkat Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)
7. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
8. Oreun Ap Kupi + Olgul Bakkat Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)
9. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
10. Naranhi Soegi + Arae Hecho Makki
11. Oreun Ap Kupi + Wen Han Sonnal Bitureo Makki (links)
12. Wenbal Dollyo Chagi (links) + Kihap + Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
13. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
14. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
15. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
16. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Momtong Makki (links)
17. Wen Dwit Kupi + Sonnal Momtong Makki (rechts)
18. Wen Ap Kupi + Wen Batangson Momtong Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)
19. Oreun Ap Kupi + Oreun Batangson Momtong Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)

1. Kup (rot/schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

96 Trainingseinheiten

Prüfungsprogramm:

- **6. Form Taeguk-Yuk-Jang** Bedeutung: Das Wasser
- **7. Form Taeguk-Chil-Jang** Bedeutung: Der Berg
- **1-Step-Sparing** Ilbo Daeryeon (5 Hand- und 5 Fußtechniken)
- **Freikampf** Leicht- oder Vollkontakt (mit kompletter Schutzausrüstung)
(Technikvielfalt in Anwendung, Abstand, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht)
- **Selbstverteidigung** Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe, unter dem Aspekt der Raumnot, gegen Überraschungsangriffe.
- **Bruchtest** Zwei Bruchtests; freie Auswahl (siehe [Informationen zum Bruchtest](#))
- **Theorie** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Trainingslehre, Vorprogramm ab Kup 10

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Beom Seogi (Tigerstellung)	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Oreun Beom Seogi (Tigerstellung)	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen davor
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Oreunbal Dwi Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt dahinter
Juchum Seogi	Reiterstellung
Moa Seogi	geschlossene Stellung
Wen Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Batangson Momtong An Makki	Handballenblock mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Sonnal Arae Makki	Handkantenblock untere Stufe
Batangson Momtong Keodoreo An Makki	Handballenblock von außen mit Unterstützung, Körpermitte
Kawi Makki	Arae Makki + Momtong Yop Makki
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Yop Makki	Innenarmblock
Momtong Hecho Makki	Keilblock, Körpermitte
Otkoreo Arae Makki	Keuzblock, Unterleib
Han Sonnal Momtong Yop Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Du Jumeok Jecho Jireugi	Doppelter Fauststoß
Momtong Yop Jireugi	seitlicher Fauststoß, Körpermitte
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Mureup Chigi	Kniestöß

Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi	Faustrückenschlag nach außen, Kopfhöhe
Pyojeok Chagi	Kick gegen die Handfläche
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	Rechter Ellenbogenstoß in die linke Handfläche
Wen Palkup Pyojeok Chigi	Linker Ellenbogenstoß in die rechte Handfläche
Bo Jumeok	Linke Hand umfasst in Kinn Höhe rechte Faust

Taeguk 7 Jang (Taeguk Chil Jang)

1. Wen Beom Seogi + Batangson Momtong An Makki (rechts)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Wen Beom Seogi + Momtong Makki (links)
3. Oreun Beom Seogi + Batangson Momtong An Makki (links)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Oreun Beom Seogi + Momtong Makki (rechts)
5. Wen Dwit Kupi + Sonnal Arae Makki (links)
6. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Arae Makki (rechts)
7. Wen Beom Seogi + Batangson Momtong Keodureo An Makki (rechts)
8. Deung Jumeok Olgul Ap Chigi (rechts)
9. Oreun Beom Seogi + Batangson Momtong Keodureo An Makki (links)
10. Deung Jumeok Olgul Ap Chigi (links)
11. Moa Seogi + Bo Jumeok
12. Wen Ap Kupi + Kawi Makki (rechts)
13. Oreun Ap Kupi + Kawi Makki (links)
14. Wen Ap Kupi + Momtong Hecho Makki
15. Oreunbal Mureup Chigi (rechts) + Wenbal Dwi Kkoa Seogi + Du Jumeok Jecho Jireugi
16. Oreun Ap Kupi + Otkoreo Arae Makki
17. Oreun Ap Kupi + Momtong Hecho Makki
18. Wenbal Mureup Chigi (links) + Oreunbal Dwi Kkoa Seogi + Du Jumeok Jecho Jireugi
19. Wen Ap Kupi + Otkoreo Arae Makki
20. Wen Ap Seogi + Deung Jumeok Bakkat Chigi (links)
21. Pyojeok Chagi (rechts) + Juchum Seogi + Oreun Palkup Pyojeok Chigi (rechts)
22. Oreun Ap Seogi + Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi (rechts)
23. Pyojeok Chagi (links) + Juchum Seogi + Wen Palkup Pyojeok Chigi (links)
24. Juchum Seogi + Wen Han Sonnal Momtong Yop Makki (links)
25. Juchum Seogi + Momtong Yop Jireugi (rechts) + Kihap

Informationen zum Bruchtest

Der Bruchtest wird mit Fichtebrettern mit den Maßen 30 cm x 30 cm durchgeführt.

Die Brettstärke beträgt:

- Min. 2,5 cm (+/- 0,2 cm) bei Männern von 18 – 49 Jahren
Min. 2,0 cm (+/- 0,2 cm) bei Frauen von 18 – 49 Jahren und Männern ab 50 Jahren
Min. 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) von 15 -17 Jahren und Frauen ab 50 Jahren

4. Kup 1 Bruchtest
3. Kup .. 1. Kup 2 Bruchtests

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichts im Verhältnis zu gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

Koreanische Begriffe

Stellungen

Juchum Seogi	Reiterstellung
Moa Seogi	geschlossene Stellung
Naranhi Soegi	offene Parallelstellung
Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Ap Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt davor
Beom Seogi	Tigerstellung rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Wen Beom Seogi (Tigerstellung)	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Oreun Beom Seogi (Tigerstellung)	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen davor
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Oreunbal Dwi Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt dahinter

Blocks

Arae Makki	Block nach unten
Arae Hecho Makki	Keilblock; untere Angriffsstufe
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Momtong Hecho Makki	Keilblock, Körpermitte
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Olgul Bakkat Makki	Außenarmblock Kopfhöhe
Olgul Sonnal Makki	Handkantenblock, Kopfhöhe
Wen Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit linker Hand
Oreun Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit rechter Hand
Han Sonnal Momtong Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Han Sonnal Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock
Han Sonnal Momtong Yop Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Sonnal Arae Makki	Handkantenblock untere Stufe
Sonnal Makki	(Doppel)Handkantenblock
Sonnal Momtong Makki	(Doppel)Handkantenblock, Körpermitte
Otkoreo Arae Makki	Keuzblock, Unterleib
Wen Palkup Pyojeok Chigi	Linker Ellenbogenstoß in die rechte Handfläche
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	Rechter Ellenbogenstoß in die linke Handfläche
Nulllo Makki	Abwärtsblock
Kawi Makki	Arae Makki + Momtong Yop Makki
Pyojeok Chagi	Kick gegen die Handfläche
Wen Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit linker Hand, Körpermitte
Oreun Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit rechter Hand, Körpermitte
Batangson Momtong An Makki	Handballenblock mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Batangson Momtong Keodoreo An Makki	Handballenblock von außen mit Unterstützung, Körpermitte

Schläge und Stöße

Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Momtong Dubeon Jireugi	doppelter Fauststoß in der mittleren Stufe
Momtong Yop Jireugi	seitlicher Fauststoß, Körpermitte
Olgul Bandae Jireugi	gegenseitiger Fauststoß in der oberen Stufe
Du Jumeok Jecho Jireugi	Doppelter Fauststoß
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	Fingerspitzenstoß (senkrecht)
Pyonsonkkeut Jireugi	Fingerspitzenstoß
Jebipoom Mok Chigi	links: Olgul Sonnal Makki rechts: Sonnal Mok Chigi
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup Pyojeok Chigi	Ellenbogenzielschlag gegen Handfläche
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Mureup Chigi	Kniestoß
Me Jumeok Naeryo Chigi	Schlag von oben mit der Faustaußenseite
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi	Faustrückenschlag nach außen, Kopfhöhe

Tritte

Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt
Kyokpa	Bruchtest

Wettkampf Kommandos

Hong	Rot
Chung	Blau
Charyeot	Achtungsstellung
Kyeongrye	Verbeugen, Gruß
Tscha U Yang U	Drehen
Joonbi	Fertig, Kampfstellung
Shijak	Start, beginnen
Kalyeo	Trennen, Auseinander
Keuman	Stopp, Ende
Kyesok	Weiterkämpfen
Kyeshi	Zeitstopp für max. 1 Minute
Shigan	Unbegrenzter Zeitstopp
kyonggo	Verwarnung
Gamjeom	Minuspunkt
Hong Seung	Sieger Rot
Chung Seung	Sieger Blau

Sonstiges

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Stoß, Schlag
Chigi	Stoß, Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Baro	gegenseitig
Bandae	gleichseitig
Oreun	rechts
Wen	links
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Palmok	Unterarm
Sonnal	Handkante
Batangson	Handballen
Bo Jumeok	Linke Hand umfasst in Kinn Höhe rechte Faust
Sabeom(nim)	Lehrer, Meister
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingshalle
Charyeot	Kommando zur "Achtung"-Stellung
Kyongle	grüßen
Sijak	Start, beginnen
Geuman	Schluss, beenden
Kihap	Kampfschrei

Wettkampffregeln Vollkontakt

Voraussetzung zur Turnierteilnahme

Kämpfer ist gesund; DTU – Pass; bei Jugendlichen Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

Schutzausrüstung/Kleidung

Taekwondo Dobok; Kampfweste, Kopf-, Zahn-, Tief-, Unterarm-, Schienbein-, Spannschutz, Handschützer

Kampffläche

Die Kampffläche hat die Maße von 8 m x 8 m darum herum befindet sich ein andersfarbiger 1 m oder 2 m breiter Sicherheitsbereich.

Kampfdurchführung

Es wird in unterschiedlichen Alters- Gewichtsklassen und Leistungsklassen gekämpft. Ein Kampf geht über 3 Runden à 2 min. mit 1 min. Pause zwischen den Runden und ggf einer 4. Runde (Sudden death Regel) bei Jugend B – D beträgt die Kampfzeit 1,5 min mit 1 min. Pause.

Bewertung

erlaubt sind nur Faust- und Fußtechniken auf die Weste. Zum Kopf sind nur Fußtechniken erlaubt
1 Punkt für Treffer auf die Kampfweste. 2 Punkte für Treffer durch einen Drehtritt auf die Kampfweste.
3 Punkte für Treffer zum Kopf. 4 Punkte für Treffer mit einem Drehtritt zum Kopf.

Kyonggo (Verwarnung)

Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen, Fallenlassen, Vermeidung/Verzögerung des Kampfes, Übertreiben oder Simulieren, Kampfunterbrechung um Equipment zu richten, Fassen Festhalten, Klammern Schieben mit Hand oder Oberkörper Angriff unterhalb der Hüfte, Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie, Schlagen ins Gesicht, hohes Knie um den Angriff zu vermeiden, Unsportliches Verhalten. Für 2 Kyonggos gibt es 1 Gamjeon

Gamjeon (Strafpunkt)

Absichtlichen Angriff nach Unterbrechung, Angriff auf gestürzten Gegner, Absichtliches Werfen, Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht, Grobes unsportliches Verhalten oder Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach. Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte, Vermeiden des Kampfes

Disqualifikation

4 Minuspunkte durch Bestrafungen (über alle Runden) sowie Missachtung der Wettkampffregeln oder der Anweisungen des Schiedsrichters durch Kämpfer oder Coach führen zum Verlust des Kampfes

Niederschlag

knock down ist, wenn ein Kämpfer durch den Angriff mit einem anderen Teil des Körpers als der Fußsohle den Boden berührt. standing down ist, wenn ein Kämpfer stehend kampfunfähig ist. Der Kampfleiter zählt den Kämpfer an (1-10) kann ihn aber auch bei schweren Treffern sofort KO erklären.

Schutzbestimmung bei KO

Der Wettkampf-Arzt bestimmt, ob eine KO - Schutzsperre ausgesprochen werden muss. Die Schutzsperre beträgt 4 Wochen. Beim 2. KO innerhalb 3 Monaten beträgt die 2. Sperre 3 Monate, beim 3. KO beträgt die 3. Sperre 12 Monate. Nach einer KO Sperre muss ein Arzt die Wettkampffähigkeit bescheinigen.

Kampfergebnis

Sieg nach Punkten, Sieg durch 12 Punkte Unterschied, Sieg durch KO, Sieg durch Kampfleiter – Abbruch, Sieg durch Sudden Death (wer in der 4. Runde bei Punktegleichstand den 1. Punkt macht hat gewonnen), Sieg durch Überlegenheit (bei Punktegleichstand nach der 4. Runde bewerten die Kampfrichter), Sieg durch Aufgabe, Sieg durch Disqualifikation, Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiter

Mehr unter: http://www.dtu.de/fileadmin/dtu.de/upload/news/Regelwerk/WOT_15-12-12neu.pdf

Wettkampfbregeln Leichtkontakt

Wettkampfbregeln Formen

Literatur

Poomsae

The Explanation of Official Tawkwondo Poomsae
Ikpil Kang
Namjung Song
ISBN: 978-89-91237-24-7

A

Ahop.....	2
An palmok Makki.....	3, 5, 19
Ap Chagi.....	5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 20
Ap Kkoa Seogi.....	18
Arae.....	3, 20
Arae Hecho Makki.....	14, 19
Arae Makki.....	3, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 19

B

Baldeung Chagi.....	5
Bandae.....	3, 20
Baro.....	3, 20
Batangson.....	20
Batangson Momtong An Makki.....	16, 19
Batangson Momtong Keodureo An Makki.....	16, 19
Batangson Momtong Makki.....	14, 19
Beom Seogi.....	18
Bo Jumeok.....	17, 20
Budo Sportarten.....	2

C

Chagi.....	3, 20
Charyeot.....	2, 20
Chigi.....	20
Chung.....	20
Chung Seung.....	20

D

Daseot.....	2
Deung Jumeok Ap Chigi.....	10, 12, 19
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi.....	16, 19
Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi.....	16, 19
Do5	
Dobok.....	2, 20
Dojang.....	2, 20
Dollyo Chagi.....	5, 14, 20
Du Jumeok Jecho Jireugi.....	16, 19
Dul.....	2
Dwi Kkoa Seogi.....	12, 16, 18
Dwit Chagi.....	5

G

Gamjeom.....	20
Geodeureo Makki.....	3, 5
Geuman.....	2, 20
Gürtelfarbe und Bedeutung.....	2

H

Han Sonnal Bakkat Makki.....	9, 12, 19
Han Sonnal Bitureo Makki.....	14, 19
Han Sonnal Momtong Yop Makki	16, 19
Hana	2
Hong.....	20
Hong Seung.....	20
Hosinsul	3, 5

I

Ilbo Daeryeon.....	3
Ilgob	2

J

Jebipoom Mok Chigi.....	10, 19
Jireugi.....	3, 20
Joonbi.....	20
Juchum Seogi	5, 16, 18

K

Kalyeo	20
Kawi Makki.....	16, 19
Keuman	20
Kihap.....	2, 20
Koreanische Zahlen.....	2
Kwon.....	5
Kyeongrye	20
Kyeshi	20
Kyesok	20
Kyokpa.....	10, 20
kyonggo.....	20
Kyongle.....	2, 20

M

Makki	3, 20
Me Jumeok Naeryo Chigi.....	12, 19
Moa Seogi	16, 18
Momtong	3, 20
Momtong An Makki	7, 8, 9, 10, 12, 19
Momtong Bakkat Makki	3, 5, 10, 14, 19
Momtong Bandae Jireugi	3, 5, 7, 8, 19
Momtong Baro Jireugi.....	3, 7, 9, 10, 14, 19
Momtong Dubeon Jireugi.....	9, 10, 19
Momtong Hecho Makki	16, 19
Momtong Makki.....	10, 12, 16, 19
Momtong Yop Makki.....	3, 5, 16, 19
Mureup Chigi	16, 19

N

Naeryo-chagi.....	5
Naranhi Soegi.....	14, 18
Net.....	2

Nulla Makki	10, 19
-------------------	--------

O

Ogul.....	3, 20
Ogul Bakkat Makki	14, 19
Ogul Badae Jireugi	8, 19
Ogul Makki	3, 5, 7, 8, 12, 19
Ogul Sonnal Makki	10, 19
Oreun.....	3, 20
Oreun Ap Kupa.....	3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18
Oreun Ap Seogi.....	7, 8, 9, 10, 16, 18
Oreun Dwit Kupa.....	5, 9, 10, 12, 14, 16, 18
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	17, 19
Oreun Seogi.....	12, 18
Oreunbal.....	5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 20
Otkoreo Arae Makki	16, 19

P

Palkup Dollyo Chigi	12, 19
Palkup Pyojeok Chigi.....	12, 19
Palmok	3, 20
Pyojeok Chagi	16, 19
Pyonsonkkeut Jireugi	3, 19
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	10, 19

S

sabeom(nim).....	2
Sabeom(nim)	20
Set	2
Shigan.....	20
Shijak	20
Sijak	2, 20
Sonnal.....	5, 20
Sonnal Arae Makki.....	16, 19
Sonnal Makki	10, 19
Sonnal Mok Chigi	9, 19
Sonnal Momtong Makki.....	14, 19

T

Tae.....	5
Taeguk 1 Jang (Taeguk Il Jang)	6, 7
Taeguk 2 Jang (Taeguk I Jang).....	8
Taeguk 3 Jang (Taeguk Sam Jang).....	9
Taeguk 4 Jang (Taeguk Sa Jang).....	11
Taeguk 5 Jang (Taeguk Oh Jang).....	13
Taeguk 6 Jang (Taeguk Yuk Jang).....	15
Taeguk 7 Jang (Taeguk Chil Jang).....	17
Tora	5
Tscha U Yang U.....	20
Ty 2, 20	

W

Wen	3, 20
-----------	-------

Wen Ap Kupa	3, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18
Wen Ap Seogi	7, 8, 9, 10, 16, 18
Wen Beom Seogi	16, 18
Wen Dwit Kupa	9, 10, 12, 14, 16, 18
Wen Palkup Pyojeok Chigi	17, 19
Wen Seogi	5, 12, 18
Wenbal	7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 20

Y

Yeodeul	2
Yeol	2
Yeoseot	2
Yop Chagi	5, 10, 12, 20