

Ausbildungs – und Prüfungsinhalte

1. Einleitung

- 1.1 Dieser Ordnungsteil dient dazu, eine geordnete, einheitliche und qualitativ hochwertige Ausbildung aller TKD-Sportler sicherzustellen. Er ist Ausbildungs- und Prüfungsgrundlage zugleich.
- 1.2 Der Taekwondo-Sportler wird sowohl praktisch als auch theoretisch geprüft. Während der Ausbildung und in der Prüfungssituation sind körperliche Anlagen, der Entwicklungsstand sowie das Alter und Geschlecht des Sportlers zu berücksichtigen.
- 1.3 **Inhalt und Ablauf der Prüfung**
Das jeweilige Prüfungsprogramm muss grundsätzlich von jedem Anwärter vollständig bestritten werden. Die Abfolge der einzelnen Prüfungsdisziplinen bestimmt der Prüfer.
- 1.4 **Vorprogramm**
Wer eine Prüfung ablegen will, muss neben dem neuen auch das gesamte bisherige Lehrprogramm beherrschen, welches die Prüfungsinhalte aller bisherigen Graduierungen umfasst. Das Vorprogramm ist stichprobenartig zu überprüfen. Die Auswahl bestimmt der Prüfer nach eigenem Ermessen.

2. Ausrüstung und Material

- Schutzausrüstung lt. Wettkampfordnung (WOL),
- Übungswaffen,
- Bruchtestmaterial und sonstige Trainings- und Hilfsmittel müssen bei der Prüfung zur Verfügung stehen. Das Nähere regelt die Ausschreibung oder der Ausrichter.

3. Bruchtest

- 3.1 Der Bruchtest wird mit Fichtenbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt. Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:
 - min. 3,0 cm bei Männern ab 18 Jahre;
 - min. 2,0 cm bei Frauen ab 18 Jahre;
 - min. 2,0 cm bei Jugendlichen (m/w) von 15 – 17 Jahre;
 - min. 1,0 cm bei Kindern bis einschließlich 14 Jahre.
- 3.2 Bei Brettern wird eine Toleranz von minus 0,2 cm eingeräumt.
- 3.3 Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden

- 3.4 Bei Frauen und Männern über 50 Jahren kann der Prüfling bei Prüfungen ab zum 1. Kup beim Bruchtest auf die vorgeschriebene Sprungtechnik verzichten. Alternativ muss der Prüfling dann einen Bruchtest ohne Sprung zeigen.
4. Eine Doppelprüfung vom 10. auf den 8., vom 8. auf den 6., sowie vom 6 auf den 4. Kup ist möglich. Bei den Disziplinen Form und Bruchtest werden hierbei die Inhalte beider Kup-Grade geprüft, bei den restlichen jeweils die Inhalte der höherwertigen.
5. Prüfungsinhalte

Prüfung 9. Kup (gelbe Streifen):

Vorbereitungszeit: mindestens drei Monate und 10 Trainingseinheiten

Fallschule:

rückwärts, seitwärts, vorwärts

Form:

Kreuzform oben und unten

Ilbotaeryon:

-

Selbstverteidigung:

jeweils eine Verteidigung gegen:

1. Würgen von vorn
2. Würgen von der Seite
3. Würgen von hinten
4. ein Arm wird parallel gefasst
5. einen Arm wird diagonal gefasst
6. ein Arm wird von zwei Händen gefasst
7. beide Arme werden von vorn gefasst
8. beide Arme werden von hinten gefasst
9. Schwitzkasten seitlich

Kampf:

ein Kampf ohne Kontakt

Bruchtest:

-

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 8. Kup (gelber Gürtel):

Vorbereitungszeit: sechs Monate und 15 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 9. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 9. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

wie 9. Kup

Form:

1.Hyong – Chon Ji

Ilbotaeryon:

6 Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

wie 9. Kup

Kampf:

ein Kampf ohne Kontakt

Bruchtest:

Sudo Taerigi oder Ap Chagi

Prüfung 7. Kup (grüne Streifen):

Vorbereitungszeit: sechs Monate und 15 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 8. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 8. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

- rückwärts mit Durchrollen
- Sturz vorwärts
- vorwärts über ein Hindernis
- vorwärts über ein Hindernis mit auflegen
- freier Fall

Form:

2.Hyong – Tan Gun

Ilbotaeryon:

wie 8.Kup, zusätzlich acht Fußtechniken:

- 4 Kicks aus dem Stand
- 4 Kicks gesprungen

Selbstverteidigung:

- jeweils eine neue Verteidigung (insgesamt 2) gegen 9.Kup Angriffe

Kampf:

ein Kampf ohne Kontakt

Bruchtest:

Ap Palkup Taerigi

Prüfung 6. Kup (grüner Gürtel):

Vorbereitungszeit: sechs Monate und 15 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 7. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 7. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

wie 7. Kup

Form:

3.Hyong – To San

Ilbotaeryon:

wie 7. Kup, zusätzlich sechs Hand- und Fußtechniken:

Selbstverteidigung:

wie 7. Kup, zusätzlich jeweils eine Verteidigung gegen:

1. Umklammerung von vorn über die Arme
2. Umklammerung von vorn unter die Arme
3. Umklammerung von hinten über die Arme
4. Umklammerung von hinten unter die Arme
5. Beidhändiges Fassen des Reverts von vorn
6. Einhändiges Fassen des Reverts von vorn
7. Einhändiges Fassen des Reverts von hinten
8. Schwitzkasten von vorn
9. Lord Nelson-Angriff

Kampf:

ein Kampf ohne Kontakt

ein Kampf Semi-Kontakt

Bruchtest:

Dollyo Chagi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 5. Kup (blaue Streifen):

Vorbereitungszeit: sechs Monate und 15 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 6. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 6. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

-

Form:

4.Hyong – Won Hyo

Ilbotaeryon:

Auswahl aus ca. zwölf Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

- jeweils eine neue (insgesamt 3) Verteidigung gegen 9.Kup Angriffe
- jeweils eine Verteidigung gegen 7. Kup Angriffe

Kampf:

ein bis zwei Kämpfe Semi-Kontakt

Bruchtest:

Yoksudo Taerigi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 4. Kup (blauer Gürtel):

Vorbereitungszeit: sechs Monate und 20 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 5. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 5. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

-

Form:

5.Hyong – Yul Kok

Ilbotaeryon:

Auswahl aus ca. zwölf Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

wie 5.Kup, zusätzlich Grundlagen Verteidigung gegen Stockangriffe (3x4 Techniken)

Kampf:

zwei Kämpfe Semi-Kontakt

Bruchtest:

Yob Chagi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 3. Kup (braune Streifen):

Vorbereitungszeit: zwölf Monate und 30 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 4. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 4. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

-

Form:

6.Hyong – Chung Gun

Ilbotaeryon:

Auswahl aus ca. zwölf Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

wie 4.Kup, zusätzlich Grundlagen Verteidigung gegen Messerangriffe (4x4 Techniken)

Kampf:

min. zwei Kämpfe Semi-Kontakt

Bruchtest:

Tora Yob Chagi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 2. Kup (brauner Gürtel):

Vorbereitungszeit: zwölf Monate und 35 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 3. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 3. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

Baldung Chagi gehalten links und rechts
Yob Chagi gehalten links und rechts
Dyt Chagi gehalten links und rechts

Form:

7.Hyong – T'oi Gye

Ilbotaeryon:

eigene Auswahl aus ca. zwölf Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

wie 3.Kup, zusätzlich Verteidigung gegen freie Stockangriffe

Kampf:

min. zwei Kämpfe Semi-Kontakt

Bruchtest:

Bandae Dollyo Chagi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers

Prüfung 1. Kup:

Vorbereitungszeit: zwölf Monate und 40 Trainingseinheiten seit der Prüfung zum 2. Kup

Vorprüfung:

Überprüfung aus dem Programm des 2. Kup nach Ermessen des Prüfers

Fallschule:

-

Form:

8.Hyong – Hwa Rang

Ilbotaeryon:

Auswahl aus ca. zwölf Hand- und Fußtechniken

Selbstverteidigung:

wie 2.Kup, zusätzlich Verteidigung gegen freie Messerangriffe

Kampf:

min. zwei Kämpfe Semi-Kontakt

Bruchtest:

Twymyo Yob Chagi

Theorie:

nach Ermessen des Prüfers