

# **Taekwondo-Schule HANSU e.V. Hannover**



## **Ausbildungs- und Prüfungsprogramm**

Entspricht der aktuellen Prüfungsordnung der Deutschen Taekwondo Union  
mit vereinsinternen Modifikationen

Stand: Oktober 2001

# Theorie

## Geschichte der Taekwondo-Schule HANSU e.V. Hannover:

### **Die Aufgabe:**

Die „Taekwondo-Schule **HANSU** e.V. Hannover“ ist ein eingetragener Verein im Sinne der Gemeinnützigkeit. Ziel ist die Förderung und Verbreitung der koreanischen Kampfsportart **Taekwondo**. Der Vereinsname trägt deshalb den Namen „*Schule*“, weil neben dem sportlichen Training, die Förderung der Werte, Normen vermittelt werden, die in der heutigen Gesellschaft nicht mehr alltäglich sind. Außerdem wird Wert auf die Gesunderhaltung von Körper und Geist gelegt.

*Es soll eine Schule für das Leben sein, mit dem Ziel gesunde, mündige Menschen auszubilden.*

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Heranführung der talentierten Sportler an den Leistungssport; dabei steht die Teilnahme am Sportverkehr der Fachverbände im Vordergrund.

### **Der Name:**

**HANSU** hat hier folgende Bedeutung:

Aus der koreanischen Sprache übersetzt bedeutet **HANSU** „Wasser“. Das Wasser ist die Quelle allen Ursprungs. Das Leben ist dem Wasser entsprungen, Wasser heißt Leben. Wasser kann den zartesten Körper umschmeicheln aber es kann auch den härtesten Felsen formen und sprengen.

Es ist also weich und hart (Um und Yang) in einem - je nach Bedarf.

Hart steht für hartes, zielorientiertes Training, der Entwicklung von konditionellen Eigenschaften zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Der weiche Aspekt der Schulung ist das Erkennen der meditativen Aspekte des Taekwondo. Dabei sind Transfermöglichkeiten auf das tägliche Leben möglich, um voller kreativer Leistungsfähigkeit für Schule, Beruf und Familie gerüstet zu sein.

### **Das Schul-Logo:**

Im Logo finden sich die Aspekte von weich und hart in den gegensätzlichen Farben wieder. Diese Farben sind durch eine wellenförmige Linie getrennt; die Linie steht für das Wasser (HANSU).

Taekwondo ist der Weg des Faust- und Fußkämpfers, dafür stehen die stilisierten Füße im Zentrum des Logos.

Das alles wird umschlossen von einem Kreis. Dieser Kreis steht für den Kreislauf der Entwicklung der Persönlichkeit.

### **Die Trainer:**


Als Trainer werden nur qualifiziert geschulte Fachtrainer eingesetzt, die nach den modernsten, sportwissenschaftlichen Aspekten die Trainingsinhalte gestalten.

Alle Trainer sind oder waren Leistungssportler auf hohem Niveau und verfügen über mehrjährige praxisbezogene Wettkampferfahrung.

Sie stehen in ständiger Fortbildung, um immer auf dem neusten Stand des Taekwondo zu sein, um somit eine qualitativ hochwertige Ausbildung der Schüler zu gewährleisten.

Am **3. Oktober 1997** wurde die Taekwondo-Schule **HANSU** e.V. gegründet

# Theorie

<b>Grundbegriffe</b>			
Dojang	- Übungsraum, Trainingshalle		
Tobok	- Taekwondo-Anzug		
Ty	- Taekwondo-Gürtel		
Sabum	- Trainer, Lehrer, Meister (4. Dan)		
Sabumnim	- Meisterlehrer, Großmeister (ab 5. Dan)		
Kihap	- Kampfschrei		
Kukkiwon	- Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea		
<b>Dojang – Regeln</b>			
Beim Betreten und Verlassen des Dojangs - grüßen!			
Pünktlich zur Trainingseinheit den Dojang betreten!			
Bei Verspätung den Trainer grüßen (Verbeugung) und nach seiner Anweisung in die Gruppe einreihen!			
Aufmerksam den Trainingsanweisungen folgen und nicht die Übungseinheit stören!			
Neben einer sauberen und ordentlichen Trainingskleidung (Tobok), ist auch der Körper zu pflegen.			
Die Füße sind geruchsneutral, Finger- und Fußnägel kurz (Verletzungsgefahr)!			
Ein bis zwei Stunden vor dem Training keine schweren Speisen zu sich nehmen			
Nicht alkoholisiert zum Training erscheinen!			
Keine „Kraftausdrücke“ benutzen und nicht fluchen!			
Bei vorzeitigem Verlassen der Übungseinheit beim Trainer abmelden! (Verbeugung)			
<b>Kommandos</b>		<b>Bewegungsrichtungen</b>	
Charyot	- Achtung	Ap	- vorwärts
Kyungje	- Grüßen	Yop	- seitwärts
Chunbi	- Ausgangsstellung einnehmen	Dwit	- rückwärts
Sijak	- anfangen	Ollyo	- aufwärts
Kallyo	- trennen	Naeryo	- abwärts
Guman	- Ende (- des Kampfes)	An	- einwärts (nach innen)
Palvako	- Beinwechsel	Bakkat	- auswärts (nach außen)
Tora	- Kehrtwendung	Baro	- gegenseitig
Paro	- Ende der Übung	Bandae	- gleichseitig
Cuy-oh	- Pause	Tollyo	- halbkreisförmig
<b>Stellungen</b>		Huryo	- umgekehrt halbkreisförmig
Moa sogi	- Grußstellung	Momtollyo	- hintenherum gedreht
Pyonhi sogi	- Kleine Parallelstellung	Hechyoo	- keilförmig
Chuchum sogi	- Große Parallelstellung	Jebipum	- schwalbenförmig, Oberkörper eingedreht
Ap sogi	- Vorwärtsstellung	Otgoro	- kreuzförmig
Ap gubi	- Vorwärtsbeugestellung	<b>Zahlen</b>	
Dwit gubi	- Rückwärtsbeugestellung	Hana	1                      il                      1.
Koa sogi	- Überkreuzstellung	Dul	2                                      i                      2.
Bom sogi	- Tigerstellung	Set	3                                      sam                      3.
Hakdari sogi	- Einbeinstellung	Net	4                                      sa                      4.
<b>Trainingsinhalte, Disziplinen</b>		Tasot	5                                      oh                      5.
Gibon donjak	- Grundschule	Yosot	6                                      yuk                      6.
Ilbo taeryon	- Ein-Schritt-Kampf	Ilgop	7                                      chil                      7.
Ibo taeryon	- Zwei-Schritt-Kampf	Yodol	8                                      pal                      8.
Sambo taeryon	- Drei-Schritt-Kampf	Ahop	9                                      gu                      9.
Poomse	- Bewegungsformen	Yul	10                                      sip                      10.
Taeguk	- Diagramm (Elemente)		
Gyorugi	- Freikampf		
Hosinsul	- Selbstverteidigung	<b>Grundbegriffe</b>	
Kyekpa	- Bruchtest	Sogi	- Stellung
<b>Aktionsstufen</b>		Gubi	- Beugestellung
Olgul	- obere Stufe (Scheitel bis Schlüsselbein)	Makki	- Abwehr
Momtong	- mittlere Stufe (Schlüsselbein bis Nabel)	Jirugi	- Stoß
Arae	- untere Stufe (Nabel bis Füße)	Chirugi	- Stich
		Chigi	- Schlag
		Chagi	- Tritt

# Theorie

## Fragen zur Wettkampfordnung - Kampf:

**Wettkampfgericht:** Jury, 1 Kampfleiter, 3 Punktrichter

**Wettkampffläche:** 12 x 12 m

**Kampffläche:** 8 x 8 m

### Trefferzonen:

Vorderer und seitlicher Rumpf - mit Fauststößen oder Fußtritten

Seitlicher Kopf und Gesicht - nur mit Fußtritten

### leichte Verfehlungen (- 0,5 Pkt):

1. Klammern
2. Greifen
3. Schieben
4. Rücken zudrehen
5. Verlassen der Kampffläche (8x8m)
6. Faust zum Kopf ohne Verletzung
7. Kniestoß
8. Absichtlicher Angriff auf die Genitalien
9. Unsportliches Verhalten (auch des Coaches)
10. Verlust des Gleichgewichtes
11. Treten auf Bein oder Fuß
12. Simulieren von Schmerzen
13. Anzeigen von Treffern oder Punktabzügen

### Schwere Verfehlungen (- 1 Pkt):

1. Faust zum Kopf mit Verletzung
2. Werfen
3. Verlassen der Wettkampffl. (12x12)
4. Grobes unsportliches Verhalten
5. Angriff nach dem Trennen
6. Angriff auf einen zu Fall gekommenen Gegner
7. Kopfstoßen
8. Angriff auf Rücken oder Hinterkopf

## Fragen zur Wettkampfordnung - Poomse:

**Wettkampfgericht:** Jury & 7 Punktrichter, bei Bedarf kann auf 5 Punktrichter reduziert werden.

**Wettkampffläche:** 10 x 10 m

**Kampffläche:** 8 x 8 m

**Wettbewerbe:** Einzellauf, Paarlauf, Synchronlauf, Mix-Team

**Austragungsmodus:** (bei Bedarf kann eine Kürform entfallen.)

1. Pflichtform - Alle Wettkampfteilnehmer (Poomse gem. Graduierung)
2. Kürform - die 20 punkthöchsten Wettkampfteilnehmer (Poomse gem. Graduierung, 2 höher, 4 tiefer)
3. Kürform - die 10 punkthöchsten Wettkampfteilnehmer (Poomse gem. Graduierung, 2 höher, 4 tiefer)
4. Finale - die 5 punkthöchsten Wettkampfteilnehmer (Poomse gem. Graduierung, 2 höher, 4 tiefer)

### Bewertung:

Die Bewertung erfolgt als offene Wertung mittels Punkte-/Wertungstafeln.

Die Bewertungen werden addiert, wobei die höchste und die niedrigste Wertung gestrichen wird.

### Bewertungskriterien:

Bewertungskriterien sind: Diagramm, Dynamik, Flüssigkeit, Konzentration, Kraft, Blick, Einstellung und Rhythmus, hinzu kommt beim Paar- und Synchronlauf Synchronität.

### Bewertungsschlüssel:

<b>bis 4</b>	Punkte: <b>ungenügende Leistung</b>	Falsche Ausführung, z.B. Zusammenlegung von zwei Poomse
<b>4,1 - 5,0</b>	Punkte: <b>mangelhafte Leistung</b>	Richtiges Diagramm, schlechte Technik, schwache Konzentration
<b>5,1 - 6,0</b>	Punkte: <b>ausreichende Leistung</b>	Richtiges Diagramm, mangelhafte Technik, schlechte Konzentration
<b>6,1 - 7,0</b>	Punkte: <b>befriedigende Leistung</b>	Richtiges Diagramm, ausreichende Technik, ausreichende Kraft
<b>7,1 - 8,0</b>	Punkte: <b>gute Leistung</b>	Kraft, Dynamik, Exaktheit, Konzentration sind gut, flüssige Technik
<b>8,1 - 9,0</b>	Punkte: <b>sehr gute Leistung</b>	Kraft, Dynamik, Exaktheit, Konzentration sind sehr gut, sehr fl. Technik
<b>9,1 - 10,0</b>	Punkte: <b>hervorragende Leistung</b>	Perfekte Leistungen

# Theorie

## Geschichte des Taekwondo

**Tae** Steht für alle Beintechniken  
**Kwon** Wörtlich "Faust", steht für alle Armtechniken  
**Do** Der Weg, der geistige Hintergrund. (Ehtik, Moral, Werte)

Die Vorläufer des TKD sind ca. 2000 Jahre alt.

Durch kriegerische Auseinandersetzungen um ca. 600 n.Chr. wurden Taekyon und Subbaki, wie diese Vorläufer genannt wurden, perfektioniert. Nachdem die drei Königreiche Koguryo, Silla und Baekje zum Königreich Koryo vereinigt waren, wurden die Kämpfkünste von der Kriegerkaste, den Hwarang, weiterentwickelt. Aber durch friedliche Zeiten gerieten sie in Vergessenheit.

Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte General Choi Hong Hi das "moderne Taekwondo" aus diesen Vorläufern. 1965 wurde TKD durch ein Demonstrationsteam erstmals in Deutschland präsentiert.

Mit der Gründung der World Taekwondo Federation (WTF) Ende der siebziger Jahre erhielt TKD die letzte Weiterentwicklung zu einem modernen Wettkampfsport.

Seit Sydney 2000 ist nun Taekwondo olympische Disziplin.

## Wozu dienen die 1-2-3 Schritt - Kämpfe?

Die Grundtechniken werden in abgesprochenen Kämpfen zur Anwendung gebracht. Dabei ist das korrekte Timing und die Zielansprache wichtig. Außer den Abwehrtechniken darf kein Angriff den Partner berühren, dem Betrachter soll die Beherrschung der Techniken präsentiert werden.

## Welchen Sinn haben formenerklärende 1 - Schritt - Kämpfe

Siehe oben, zusätzlich:

Der Ausführende soll die Kombinationen der Poomse in Anwendung verstehen lernen.

## Notwehrparagraf § 32 StGB

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche geboten ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

## Was ist Notwehrüberschreitung?

§ 33 StGB sagt aus: Überschreitet der Verteidiger die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

## Grundsätze:

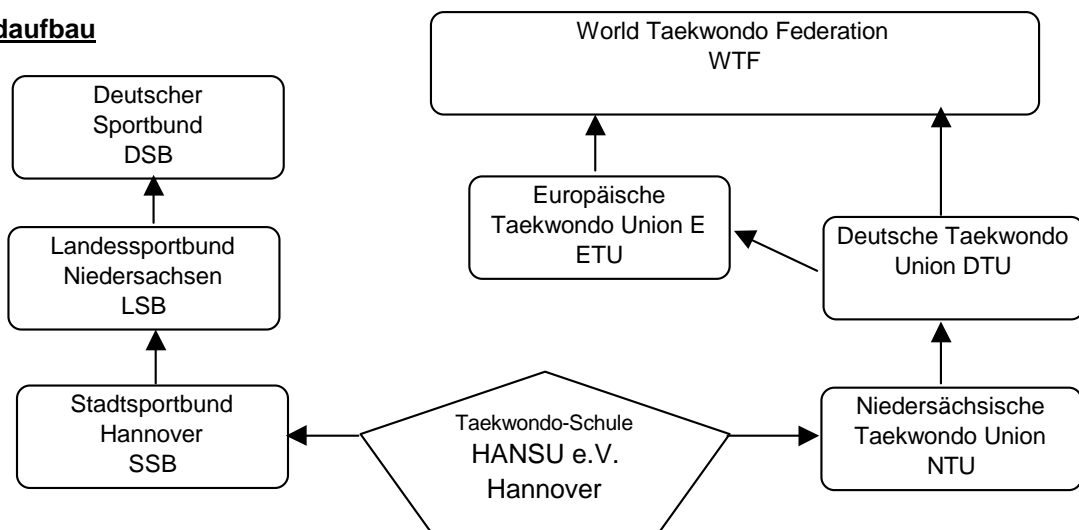
Ein Angriff kann gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre gerichtet sein.

Ein Angriff darf nicht provoziert werden.

Eine Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist.

Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muß gewahrt sein.

## Verbandaufbau



## Poomse

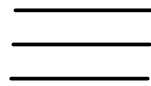
### **Was ist "Poomse"(taeguk)**

Poomse sind Bewegungsformen! Sie sollen dem Ausführenden das Verständnis für die Zusammenhänge von Angriff- und Abwehrtechniken vermitteln. Dabei kommt es auf den richtigen Einsatz von Dynamik, Kraft, Atmung und Rhythmus an. Taeguk entspringt der asiatischen Philosophie und stellt das Laufdiagramm dar. Grund- und Naturelemente ( Wasser, Feuer; Himmel, Erde) sollen damit zum Ausdruck gebracht werden.

#### **taeguk il jang**

**Himmel** (schöpferisch, stark)

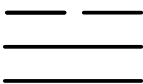
Diese Form symbolisiert sowohl den Ursprung allen Seins, als auch den Beginn der Taekwondo-Entwicklung des Schülers.



#### **taeguk i jang**

**See** (heiter, reflektierend )

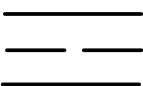
Mit Frohsinn und guter Laune vermag der Mensch Großes zu leisten. Denn ein solcher Geist ist innerlich gefestigt und strahlt Ruhe aus. Eine solch kraftvolle Persönlichkeit kann seinen Mitmenschen Mut und Zuversicht bringen.



#### **taeguk sam jang**

**Feuer** (hell, formend)

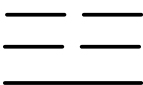
Feuer und Sonne spenden Licht, Wärme , Hoffnung und Zuversicht in der Dunkelheit. Aber Feuer kann auch zerstören, Sonne kann verbrennen. Es lehrt uns, daß wir unsere durch das Feuer symbolisierte Leidenschaft im Zaum halten und in fruchtbare Bahnen lenken sollen.



#### **taeguk sa jang**

**Donner und Blitz** (bewegend, erregend)

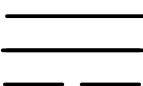
Grollender Donner und unerwartet schnell zuckende Blitze flößen Angst und Furcht ein. Sprachlos stehen wir vor dieser Naturgewalt mit der hoffnungsvollen Ahnung, daß danach der blaue Himmel scheint und die Sonne wieder lacht. Daraus zeigt sich, daß wir im Angesicht von Gefahr, ruhig und zielstrebig handeln sollen.



#### **taeguk oh jang**

**Wind**, (Holz; sanft eindringend)

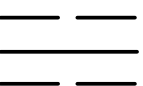
Trotz alles zerstörender Stürme und Tornados, ist die eigentliche Natur des Windes sanft. Wind verteilt den Samen über fruchtbaren Boden. Wind symbolisiert eine demütige Geisteshaltung



#### **taeguk yuk jang**

**Wasser** (dunkel, formlos)

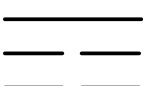
Das lebensnotwendige Wasser ist flüssig und formlos, es behält daher immer seine Beschaffenheit. Es umfließt Hindernisse und kann mit stetiger Beharrlichkeit selbst härteste Felsen formen. Diese Vorstellung lehrt uns, daß wir Mühsal und Schwierigkeiten mit Selbstvertrauen überwinden können.



#### **taeguk chil jang**

**Berg** (ruhend, stillhaltend)

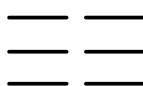
Der Standfestigkeit eines Berges gleich soll unser Handeln sein. Anhalten wenn es geboten ist und fortfahren wenn es nötig ist, so erreichen wir ausgeglichen unser Ziel.



#### **taeguk pal jang**

**Erde** (empfangend, nährend)

Die Erde verkörpert die schöpferische Kraft des Himmels. Alle Dinge entstehen aus ihr, erhalten Nahrung und Fruchtbarkeit, und gehen um den Kreislauf zu schließen, zu ihr zurück. Diese Poomse beendet die acht Trigramme und ist die letzte Schülerpoomse.



zum 9. Kup			
Vorbereitungszeit: 3 Monate (mind. 15 TE)			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	ap chagi ap ollio chagi	hecho araе makki araе makki ollgul makki momtong an makki momtong jirugi (bandae & baro) ollgul bandae jirugi	moa sogi pyonhi sogi chuchum sogi ap sogi (as) ap gubi (ag)
Kombinationen	Pyramiden-Fauststoß, momtong jirugi 1/2/3fach in chuchum sogi		
Poomse	Kreuzform mit Techniken aus Taeguk il jang		
Taeryon	<u>Dreischrittkampf:</u> Angr: momtong bandae jirugi      Abw: momtong an makki ohne Kontertechnik Angr: ollgul bandae jirugi      Abw: ollgul makki ohne Kontertechnik		
Hosinsul	Territorium herstellen Ausweichen von Angriffen (Step-Techniken)		
Theorie	Was ist Taekwondo Koreanische Terminologie des bisherigen Programms Dojang - Regeln:		

zum 8. Kup			
Vorbereitungszeit: 3 Monate (mind. 15 TE)			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	naeryo chagi (an/pakkat) yop chagi (aus chuchum sogi) an chagi bakkat chagi	momtong an makki bakkat palmok bakkat makki anpalmok bakkat makki ollgul jirugi (bandae/baro) sonal chigi (an/bakkat)	ap gubi (ag) dwit gubi (dg)
Kombinationen	arae makki und momtong bandae jirugi (as-2 Schritte) momtong baro an makki - momtong baro jirugi (as- 2 Schritte) ollgul makki (as) - ap chagi - momtong bandae jirugi (as) arae makki - momtong baro jirugi (ag)		
Poomse	Taeguk il jang		
Taeryon	Dreischrittkampf: (mit Kontertechnik) Angr: momtong bandae jirugi      Abw: momtong an makki - momtong jirugi Angr: ollgul bandae jirugi      Abw: ollgul makki - ollgul jirugi Angr: sonal an chigi      Abw: ollgul bakkat makki - sonal an chigi		
Hosinsul	Befreiung von Haltegriffen der Handgelenke (einarmiger Angriff)		
Kampftechniken & Pratzenübungen	Kampfstellung	Stepptechniken	
	Fauststoß, baldung chagi, naeryo chagi  Partnerübung: Distanz halten mit Stepübungen	Wechselstep (Auslagenwechsel) one step	
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms Koreanische Zahlen		

Ausbildungsordnung

<b>zum 7. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 3 Monate (mind. 30TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	yop chagi (aus dwit gubi) tollyo chagi momtollyo huryo chagi	wie zum 8. Kup momtong goduro makki	
Kombinationen	ap chagi - yop chagi ( 2 Schritte) ap chagi - tollyo chagi " bakkat chagi (vorderes Bein) - tollyo chagi " arae makki - momtong dubon jirugi momtong an makki - momtong dubon jirugi arae makki (ap sogi) - ap chagi - olgul pandae jirugi (ap gubi)		
Poomse	taeguk i jang		
Taeryon	ilbo taeryon: rechts und links 3 Aktionen Angriff Fauststoß Mittelstufe sambo Taeryon: 3 Aktionen ilbo Taeryon, formenerklärend: Angr: olgul bandae jirugi Abw: olgul makki - ap chagi - momtong jirugi		
Hosinsul	Handgelenkgriffe beidarmig Revers fassen		
Kampftechniken & Pratzenübungen	naeryo chagi tollyo chagi paldung chagi vorderes Bein als cut dwit chagi	Stepstechniken	
		1,2 und 3 step Partnerübung: seitliches Ausweichen	
Theorie	Terminologie aus dem Prüfungsprogramm Was ist "Poomse" (taeguk)		
<b>zum 6. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 3 Monate ( mind. 30 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	huryo chagi twio ap chagi dora yop chagi	hansonnal momtong bakkat makki sonnal momtong makki pyonsoncut sewo chirugi	
Kombinationen	an chago - yop chagi bakkat chago - tollyo chagi tollyo chagi - dora yop chagi anpalmok bakkat makki - ap chago - ap chagi (momtong/olgul) arae makki (as)- ap chagi - momtong dubon jirugi (ag) hansonnal momtong bakkat makki (dg) - momtong baro jirugi (ag)		
Poomse	taeguk sam jang		
Taeryon	ilbo taeryon: rechts und links 4 Aktionen Konter mit : yop chagi, dora yop chagi, naeryo chagi sambo Taeryon: 3 Aktionen ilbo Taeryon, formenerklärend: Angr: ap chagi (arae) Abw: arae makki - ap chagi - olgul bandae jirugi		
Hosinsul	Fallschule Haare fassen von vorne und hinten Würgen von vorne, hinten und mit dem Unterarm		
Kampftechniken & Pratzenübungen	momtollyo chagi (vorne absetzen) 360° paldung chagi naeryo chagi vorderes Bein		
Freikampf	Sparring mit leichtem Kontakt		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms Notwehrparagraf § 32 StGB		

<b>zum 5. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 3 Monate ( mind. 30 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	twio ap chagi momtollyo chagi twio yop chagi huryo chagi	sonnal jebipum mok chigi dung jumok ape chigi batangson nullo makki batangson an makki otgoro arae makki gawison cut chirugi	
Kombinationen	yop chago - yop chagi (Knie/Mittelstufe) yop chagi vorderes Bein - dora yop chagi ap chago - twio ap chagi ap chagi - sonnal jebipum mok chigi sonnal momtong makki - batangson nullo makki - pyonsoncut sewo chirugi momtong bakkat makki - ap chagi(hinten absetzen) - momtong an makki yop chagi mit jagun dolchogi		
Poomse	taeguk sa jang Eine Überprüfungsform nach Wahl des Prüflings		
Taeryon	ibo taeryon: (Zweischrittkampf) Angriff rechts und links 2 Aktionen  <u>Formerklärend:</u> Angr: momtong jirugi    Abw: hanssonal makki - momtong baro jirugi Angr: dubon jirugi    Abw: sonnal makki - batangson makki - Pyonson cut sewo chirugi Angr: olgul jirugi    Abw: olgul makki - yop chagi - Ellenbogenschlag  ilbo taeryon : 4 Aktionen , Konter mit momtollyo chagi und twio ap chagi		
Hosinsul	Umklammern von vorne über den Armen Umklammern von vorne unter den Armen Umklammern von hinten über den Armen Umklammern von hinten unter den Armen Doppelnelson		
Kampftechniken & Pratzenübung	momtollyo chagi miro chagi vorderes Bein paldung chagi vorderes Bein (untergelegt) dwit chagi nach Rückwärts Step (gleiche Auslage) paldung chagi in der Rückwärtsbewegung Doppel paldung chagi in Variationen		
Freikampf	Sparring mit Schutzausrüstung		
Theorie	Koreanische Terminologie aus dem bisherigen Prüfungsprogramm Geschichte des Taekwondo		

<b>zum 4. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 4 Monate ( mind. 45 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	twio nopi chagi twio naeryo chagi (vorderes Bein) murup ap chagi murup tollyo chagi	palkup tollyo chigi palkup pyojok chigi palkup ollyo chigi me jumok naeryo chigi dung jumok bakkat chigi sonnal dung an chigi	koa sogi
Kombinationen	ap chagi - twio naeryo chagi (gleiches Bein) arae makki - momtong makki - ap chagi - vorspringen koa sogi mit dung jumok arae makki in ap gubi - vorderes Bein zurückziehen me jumok naeryo chigi apechigi dung jumok ape chigi - momtong an makki hansonal momtong bakkat makki - palkup tollyo chigi (mit vorgehen) olgul makki - yop chagi - palkup tollyo chigi		
Poomse	Eine Überprüfungsform nach Wahl des Prüflings taeguk oh jang		
Taeryon	<u>ilbo taeryon:</u> rechts und links 5 Aktionen - (2 Konter mit Sprungtechniken)  <u>ibo taeryon:</u> (Zweischrittkampf) Angriff rechts und links 5 Aktionen		
Hosinsul	Schwitzkasten von hinten Schwitzkasten von vorne	Würgen am Boden : im Reitersitz Knieend vom Kopfende	
Kampftechniken & Pratzenübungen	paldung chagi - dwit chagi pushkick - paldung chagi - naeryo chagi one step - tollyo chagi - dwit chagi		
Freikampf	Freikampf mit Schutzausrüstung		
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms Verbandsaufbau: Wozu dienen die 1-2-3 Schritt - Kämpfe? Welchen Sinn haben formenerklärende 1 - Schritt - Kämpfe Fragen zur Wettkampfordnung		

<b>zum 3. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 4 Monate ( mind. 45 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	pituro chagi twio tollyo chagi twio dora yop chagi twio dora naeryo chagi	gawi makki (Einfach) dujumok jechyo jirugi hansonal jebipum olgul bakkat makki bakkat palmok hechyo olgul makki	bom sogi
Kombinationen	an chagi - twio dora an naeryo chagi vorderes Bein bakkat chagi - hinteres Bein twio tollyo chagi hansonal jebipum bakkat makki - pituro chagi - twio tollyo chagi (gleiches Bein) hansonal jebipum olgul bakkat makki - tollyo chagi batangson momtong an makki - momtong baro jirugi		
Poomse	Eine Überprüfungsform nach Wahl des Prüfers taeguk yuk jang		
Taeryon	<u>ilbo taeryon:</u> 5 Aktionen rechts und links      3 Konter mit Sprungtechniken  <u>Formerklärend:</u> Angr: momtong pandae jirugi      Abw: hansonal jebipum olgul makki - tollyo chagi Angr: momtong pandae jirugi      Abw: ausweichen - batangson makki - dung jumok chigi Angr: Würgeangriff                      Abw: hechyo makki - Kniestoß - du jumok jechyo jirugi Angr: sonnal an chigi                      Abw: hansonal makki - palkup tollyo chigi - dung jumok  <u>ibo taeryon:</u> 2 Aktionen		
Hosinsul	Stockangriff von oben Stockangriff von außen Stockangriff von innen Stockstich		
Kampftechniken auf Pratze	zweifach paldung chagi (gleiches Bein) doppel paldung chagi (beide Beine) doppel paldung chagi als cut kick - momtollyo chagi		
Freikampf	Freikampf mit Schutzausrüstung		
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings Auswahltechniken: tollyo chagi, yop chagi, baro jirugi, bandae jirugi		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms <u>Was ist Notwehr?</u> (§32 StGB) Was ist Notwehrüberschreitung?		

<b>zum 2. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 6 Monate ( mind. 60 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	twio momdollyo chagi twio dubaldangsang ap chagi	santul makki santul hechyo makki oesantul makki jumok dangyo tok chigi batangson tok chigi gawi makki (Zweifach) sonnal arae makki sonnal arae makki	
Kombinationen	tollyo chagi - twio momtollyo chagi bakkat chagi vorderes Bein - huryo chago - tollyo chagi bakkat chagi hinteres Bein - momtollyo chagi - twio momtollyo chagi ollgul hechyo makki - murup chagi - du jumok jochyo jirugi- otgoro arae makki dung jumok bakkat chigi - pyojok chagi - palkup pyojok chigi batangson momtong makki - dung jumok ape chigi		
Poomse	Zwei Überprüfungsformen nach Wahl des Prüfers taeguk chil jang		
Taeryon	<u>ilbo taeryon:</u> rechts und links 4 Aktionen 2 Konter mit Sprungtechniken 3 Aktionen gegen Fußangriffe (ap-, yop-, tollyo chagi)  <u>ibo taeryon:</u> 4 Aktionen		
Hosinsul	Messerstich Messerangriff von oben Messerangriff von außen Messerangriff von innen verdeckter Messerangriff		
Kampftechniken auf Pratze	Kombinationen der vorangegangenen Techniken		
Freikampf	Freikämpfe mit Schutzausrüstung und Aufgabenstellung		
Bruchtest	2 Bruchtest nach Wahl des Prüflings, davon einer im Sprung Wahlmöglichkeit: twio ap chagi, dora yop chagi, naeryo chagi, palkup chigi		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms  Erkläre die Wettkampfbregeln Poome od. Kampf		

<b>zum 1. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: 6 Monate ( mind. 60 TE)</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	360° twio dora yop chagi 360° twio momtollyo	kumgang arae makki kumgang anpalmok bakkat makki kumgang bakkat palmok bakkat makki murup gokki arae goduro makki	hakdari sogi
Kombinationen	momtollyo chago - tollyo chagi bakkat chagi Bein hinten absetzen - 360° twio momtollyo chagi ap chagi - twio nopi chagi - arae goduro makki oesantul makki - jumok dangyo tok chigi sonnal momtong makki - ap chagi - momtong baro jirugi - batangson momtong an makki hansonnal momtong makki - palkup tollyo chigi - dung jumok ape chigi - momtong jirugi		
Poomse	Zwei Überprüfungsformen nach Wahl des Prüfers  taeguk pal jang		
Taeryon	<u>ilbo taeryon:</u> rechts und links 5 Aktionen 3 Konter mit Sprungtechniken 5 Aktionen gegen Fußangriffe (ap-, yop-, tollyo-, naeryo- und dora yop chagi)  <u>ibo taeryon:</u> 5 Aktionen		
Hosinsul	freies Abwehren von mehreren Angreifern mit und ohne Waffen		
Kampftechniken auf Pratze	360° twio dwit chagi 360° twio momtollyo chagi Backstep - twio momtollyo chagi		
Freikampf	Freikämpfe mit Schutzausrüstung und Aufgabenstellung		
Bruchtest	3 Bruchteste nach Wahl des Prüflings, davon eine 2-fach Kombination Auswahltechniken: momdollyo chagi, twio yop chagi, twio tollyo chagi dung sonnal an chiggi		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms. Nenne die ideologische Hintergründe der acht taeguk Poomse. Nenne Möglichkeiten der "Ersten Hilfe" bei Sportverletzungen? Nenne durch den Fachverband gegebene Fortbildungsmöglichkeiten? Wiederholung Geschichte des Taekwondo. Was besagt der Begriff "Do"? Nenne die Zulassungsvoraussetzungen für die Prüfung zum 1. Dan.		