



Tae-kwon-do

**Prüfungsordnung 9. - 1. Kup
des TDC- Hwarang- Do Hannover e. V. 1976**



1	Vorwort.....	1
2	<u>9.Kup</u> (weiß –gelber Gürtel)	2-2
3	<u>8.Kup</u> (gelber Gürtel).....	3-3
4	<u>7.Kup</u> (gelb-grüner Gürtel).....	4-4
5	<u>6.Kup</u> (grüner Gürtel)	5-5
6	<u>5.Kup</u> (grün-blauer Gürtel).....	6-7
7	<u>4.Kup</u> (blauer Gürtel).....	7-8
8	<u>3.Kup</u> (blau-roter Gürtel)	8-10
9	<u>2.Kup</u> (roter Gürtel)	9-11
10	<u>1.Kup</u> (rot-schwarzer Gürtel)	10-13

1 Vorwort

Voraussetzung um zu einer Prüfung zugelassen zu werden, sind das Einhalten der Vorbereitungszeit und regelmäßige Teilnahme am Training. Darüber hinaus muß das jeweilige Prüfungsprogramm zufriedenstellend beherrscht werden. Die Entscheidung über eine Zulassung zu einer Prüfung liegt bei dem jeweiligen Übungsleiter. Eine Teilnahme an einer Prüfung ist ohne Zustimmung der Übungsleiter nicht möglich.

Fuß und Handtechniken müssen beidseitig beherrscht werden, um in den jeweiligen Fußstellungen jederzeit geprüft zu werden.

Bewertungskriterien für Poomse sind:

- ☞ Einhaltung des Diagramms d.h. der korrekten Reihenfolge
- ☞ kraftvolle und exakt ausgeführte Techniken
- ☞ Rhythmus und Geschwindigkeit und Flüssigkeit der Ausführung
- ☞ Atmung
- ☞ Konzentration und Blickrichtung

Neben der jeweiligen, zur Prüfung verlangten Poomse, müssen alle vorherigen Poomsen weiterhin beherrscht werden.

Der Einschrittkampf besteht ausschließlich aus Grundtechniken. Ein Kontakt ist, außer bei der ersten Abwehr, nicht erlaubt. Würfe und Festhalten des Gegners oder Partners ist nicht gestattet.

Beim Freikampf ohne Schutzkleidung sollte es generell keinen Kontakt geben und es sollten möglichst viele verschiedene Kampftechniken und flüssige Kombinationen gezeigt werden. Für jeden Freikampf gilt die Wettkampfordnung der DTU.

Beim Bruchtest kommt es, neben dem Zerschneiden des Brettes, auf die richtige Ausführung der Techniken an.

In der Theorie kann verlangt werden, daß die erlernten Techniken erläutert werden, d.h. man muß wissen worauf es bei jeder erlernten Technik schwerpunktmäßig ankommt.

In den Prüfungsordnungen sind jeweils nur die neu zu erlernenden Techniken aufgeführt. Mit Ausnahme der Grundschulen müssen alle Punkte der vorhergegangenen Prüfungsprogramme beherrscht werden. Ist keine Grundschule angegeben, wird die Vorhergegangene vorausgesetzt.

2 **9.Kup (weiß –gelber Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 15 Trainingseinheiten

Stellungen (sogi)

ap-gubi ap-sogi pyonhy-sogi dwit-gubi
moa-sogi chuchum-sogi kima-sogi

Tritte (chagi)

ap-chagi yop-chagi dolyo-chagi apcha-olligi

Grundschule

Mittelfauststoß	momtong-jirugi-1*-2*-3*	kima sogi
Mittelfauststoß	momtong-pandae-jirugi	ap-gubi
Fauststoß oben	olgul-pandae-jirugi	ap-gubi
Handkantenschlag innen	sonnal-an-chiki	ap-gubi
Handkantenschlag außen	sonnal-pakkat-chiki	dwit-gubi

Theorie

Koreanische Kommandosprache

Koreanische Bezeichnung der erlernten Techniken

Erläuterung des Begriffs Tae-Kwon-Do

Allgemein Bezeichnung für Tritt, Stoß, Schlag, Abwehr

Angriffsstufen am menschlichen Körper

Auf koreanisch bis 10 zählen

3 **8.Kup (gelber Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 15 Trainingseinheiten

Tritte

naeryo-chagi

Trittkombinationen

ap-chagi—yop-chagi ap-chagi—dolyo-chagi

Grundsschule

Hier die Rückbahnen!

Unterarmabwehr unten	pakkat-palmok—area-makki	ap-gubi
Unterarmabwehr oben	pakkat-palmok—olgul-makki	ap-gubi
Unterarmabwehr innen	pakkat-palmok-montong-an-makki	ap-gubi
Unterarmabwehr oben-außen	pakkat-palmok-pakkat-makki	ap-gubi
Abwehr mit inneren Unterarm	anpalmok-montong-pakkat-makki	dwit-gubi

Poomse

Taeguk 1. Kreuzform und Licht

Einschrittkampf (*ilbo-taeryon*)

4 Aktionen: Abwehr mit Handtechniken, Konter mit Hand- und Fußtechniken zum Kampf

Theorie

Bezeichnung der neu erlernten Techniken, Stellungen e.t.c.

4 7.Kup (gelb-grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 30 Trainingseinheiten

Grundritte

chagi dwit-chagi

Reihentritte (*yonsok-chagi*)

ap-chagi ap-chagi

Trittkombinationen

ap-chagi—naeryo-chagi

yop-chagi—goa-yop-chagi

yop-chagi—dolyo-chagi

yop-chagi—naeryo-chagi

Grundschnelle

Zweifingerstich oben

olgul-gawison-kut-jirugi

ap-gubi

Handkantenschlag innen

sonnal-an-chiki

ap-gubi

Faustrückenseitwärtsschlag

dung-jumok-pakkat-chiki

ap-gubi

Mittelfausstoß

montong-paro-jirugi

ap-gubi

Handflächenabwehr -
Flachhandstich

batangson-momtong-makki
pyonson-kut-jirugi

ab-gubi

Handkantenschlag außen

sonnal-pakkat-yop-chiki

kima-sogi

Abwehr mit innerem Unterarm

anpalmok-momtong-paro-pakkat
-makki

ap-gubi

Einhandkantenabwehr außen

hansonnal-momtong-pakkat-makki

ap-gubi

Einhandkantenabwehr oben

hansonnal-olgul-makki

ap-gubi

Einhandkantenabwehr unten

hansonnal-arae-makki

dwit-gubi

Handkantenabwehr mitte

sonnal-makki

dwit-gubi

Unterarmabwehr innen

pakkat-palmok-an-chikki

kima-sogi

Poomse

Taeguk 1. Il-jang

Einschrittkampf

6 Aktionen

5 6.Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 30 Trainingseinheiten

1.Stellung

Kampfstellung

Grundritte

Baltung-chagi pyojok-chagi kolchoy-chagi dora-yop-chagi

Sprungritte (twio-chagi)

Twio-ap-chagi

Reihentritte (yonsok-chagi)

Ap-chagi—yop-chagi ap-chagi—dolyo-chagi

Trittkombinationen

Baltung-chagi—dwit-chagi naeryo-chagi—dwit-chagi

Pyojok-chagi—dwit-chagi dwit-chagi—dolyo-chagi

Grundschiule

Faustrückenvorwärtsschlag	dung-jumok-ape-chiki	ap-gubi
Ellenbogenschlag vord. Bein	palkup-momtong-chiki	ap-gubi
Ellenbogenschlag hint. Bein	palkup-momtong-pyojok-chiki	ap-gubi
Faustbodenabwärtsschlag	me-jumok-naeryo-chiki	pyonhi-sogi

Handkantenabwehr – Angriff	jebipum-mok-chiki	ap-gubi
----------------------------	-------------------	---------

Unterarmabwehr innen	pakkat-palmok-momtong-paro-an -makki	ap-gubi
----------------------	---	---------

Beidhändige Handkantenabwehr unten	Sonnal-arae-makki	dwit-gubi
---------------------------------------	-------------------	-----------

Keilabwehr unten	hechyo-arae-makki	pyonhi-sogi
------------------	-------------------	-------------

Poomse

Taeguk 2. Sim-jang

Einschrittkampf

8.Aktionen: Abwehr mit Handtechniken und oder Ausweichen, Konter mit Hand- und Fußtechniken zum Rumpf und Kopf. Mindestens mittlerer Schwierigkeitsgrad.

Freikampf (chayu-taeryon)

1-Kampf mit Weste und 1-Kampf ohne Weste -Sparring-

Theorie

Grundkenntnisse des bisherigen Programms.

Fragen zur Wettkampfordnung:

Trefferpunkte, Verwarnungen, Minuspunkte, Disqualifikationen.

Bezeichnung neu erlernter Techniken, Stellungen, etc.

6 **5.Kup (grün-blauer Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 30 Trainingseinheiten

Grundtritte

miro-chagi

Sprungtritte

twio-yop-chagi

Reihentritte

dolyo-chagi—ap-chagi yop-chagi—dolyochagi

Trittkombinationen

dwit-chagi—goa-yop-chagi

Poomse

Taeguk 3. – Sam-jang

Einschrittkampf

10 Aktionen

Selbstverteidigung (*hosinsul*)

Fassen der Handgelenke, Fassen der Ellbogen, Schulter und des Revers

7 4.Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 45 Trainingseinheiten

Grundritte

ap-pandae-dolyo-chagi pandae-dolyo-chagi

Sprungritte

twio-dolyo-chagi

Reihentritte

ap-chagi—naeryo-chagi pyojok-chagi-yop-chagi

Trittkombinationen

baltung-chagi—pandae-dolyo-chagi yop-chagi—pandae-dolyo-chagi

pyojok-chagi—pandae-dolyo-chagi

Grundschule

Seitwärtsfaustrückenschlag	dung-jumok-olgul-yop-chiki	goa-sogi
Kniestoß,	murup-chiki	
umgekehrter Doppelfauststoß	tu-jumok-momtong-jirugi	goa-sogi
Handflächenabwehr	batangson-momtong-an-makki	bom-sogi
Faustrückenschlag	dung-jumok-ape-chiki	bom-sogi
Seitwärtsfauststoß	jumok-yop-chik	chuchum- sogi
Scherenabwehr	pandae-paro-gawi-makki	ap-gubi
Keilabwehr oben	hecho-olgul-makki	ap-gubi
Keilabwehr unten	otgoro-arae-makki	ab-gubi
Schwalbenformabwehr	jepibum-hanssonal- olgul-pakkat-makki	ab-gubi

Poomse

Taeguk 4. – Sa-jang

Einschrittkampf

14 Aktionen, wobei hier mit den Sprungtechniken begonnen wird.

Selbstverteidigung

Umklammern und Schwitzkasten

Bruchtest (*kyek-pa*)

ap-chagi

Theorie

Fragen zur Verbandsordnung

8 3.Kup (blau-roter Gürtel)

Vorbereitungszeit: 45 Trainingseinheiten

Stellungen

bom-sogi goa-sogi

Grundtritte

bituro-chagi

Sprungtritte

twio-dwit-chagi twio-naeryo-chagi

Reihentritte

naeryo-chagi—dolyo-chagi pyojok-chagi—yop-chagi

kochyo-chagi—dolyo-chagi

Trittkombinationen

miro-chagi—gedrehter-miro-chagi baltung-chagi—baltung-chagi (rechts,links)

baltung-chagi—goa-yop-chagi

Kyorumse:

yopcha-mumchugi—dwit-chagi

yopcha-mumchugi—goa-yop-chagi

baltung-chagi—pandae-dolyo-chagi

Poomse

Taeguk 5. – Oh-jang

Einschrittkampf

16 Aktionen, wobei ab hier beide Seiten zum Einsatz kommen.

Selbstverteidigung

Würgen von vorne und hinten. Griff in die Haare.

Bruchtest

yop-chagi

9 2.Kup (roter Gürtel)

Vorbereitungszeit: 45 Trainingseinheiten

Grundritte

yopcha-oligi

Sprungritte

Eingesprungener dwit-chagi und paltung. Gesprungener pandae-dolyo-chagi.

Reihentritte

yop-chagi—yop-chagi-momtong-olgul dwit-chagi—yop-chagi
ap-pandae-dolyo-chagi

Trittkombinationen

miro-chagi—pandae-dolyo-chagi dolyo-chagi—pandae-dolyo-chagi
dwit-chagi—pandae-dolyo-chagi naeryo-chagi—pandae-dolyo-chagi
yopcha-mumchugi—miro-chagi yopcha-mumchugi-pandae-dolyo-chagi
pyojok-chagi—gedrehter-miro-chagi dwit-chagi—dwit-chagi

Grundschule

Halber Bergblock, Aufwärtsfauststoß	oesantul-makki, jumok-dangyo-tok-jirugi	ab-gubi
Flachhandstich unten	pyoson-kut-jochyo-jirugi	ab-gubi
Würgegriff	hanson-kaljaebi	ab-gubi
Ellenbogendrehschlag	palkup-olgul-dolyo-chiki	ab-gubi
Faustrückenvorwärtsschlag	dung-jumok-ape-chiki	ab-gubi
Mittelfauststoß	momtong-pandae-jirugi	ab-gubi
Handkantenschlag außen	hansonnal-pakkat-chiki	ab-gubi
Einhandkantenabwehr unten	hansonnal-arae-makki	ab-gubi
Unterarmabwehr mitte	pakkat-palmok- momtong-goduro-makki	ab-gubi
Keilabwehr mit innerem Unterarm (Kniebrechhebel)	anpalmok-momtong- hechyo-makki-murup-kokki	ab-gubi

Poomse

Taeguk 6. – Yuk-jang

Einschrittkampf

18 Aktionen, ausschließlich hoher Schwierigkeitsgrade -frei-

Selbstverteidigung

-frei-

Bruchtest

dolyo-chagi oder dwit-chagi mit Handkante

10 1.Kup (rot-schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 45 Trainingseinheiten

Grundritte

Muruk-chiki

Sprungritte

twio-ap-pandae-dolyo twio-pandae-dolyo

Bei den Stellungen, Grundritten und Reihentritten kann alles verlangt werden.

Trittkombinationen

Kombiniert zwischen Sprung und eingesprungenen Techniken.

Poomse

Taeguk 7. – Chil-jang

Einschrittkampf

20 Aktionen Fußtechniken überwiegend zum Kopf. Sprungtechniken, Ferse etc.

Selbstverteidigung

Es wird alles gefordert.

Bruchtest

pandae-dolyo-chagi und Faustschlag. Für Frauen und Jugendliche Handkante.

Theorie

Allgemeines Wissen über Tae-Kwon-Do.