

TAEKWONDO PRÜFUNGSORDNUNG

2. PRÜFUNGSPROGRAMM



des
Ho-Sin-Sul Berlin e. V.

1. Auflage 2024

Impressum

Ho-Sin-Sul Berlin e. V. (VR.-Nr. 14178 Nz / Amtsgericht Berlin)

Anschrift: Postfach 40508, D-10063 Berlin

E-Mail: info@hosinsul.berlin

Herausgeber: Ho-Sin-Sul Berlin e. V.

Redaktion: Dirk-M. Follger, Hagen Trespe, Erik Barz

Endredaktion: Eva Follger, Dirk-M. Follger

Layout: Dirk-M. Follger

Grafiken: Dirk-M. Follger

Fotos: Arash Sharifi Ghahfarokhi

Die vorliegende überarbeitete Prüfungsordnung tritt am 01. Juni 2024 in Kraft.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Prüfungsordnung das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus dem Kreis der Benutzer sind stets willkommen und werden genau geprüft. Da wir jedoch nicht jeden Hinweis entsprechend berücksichtigen können, sprechen wir unseren Dank für jede Hilfe schon hier aus. Zu Auskünften sind wir selbstverständlich nach besten Kräften bereit.

Vorwort

Wir haben das 30-jährige Jubiläum unseres Vereins als Anlass genommen, um unsere Taekwondo-Prüfungsordnung nach 17 Jahren umfangreich zu aktualisieren und zu überarbeiten. Hierbei war es dem Autorenteam wichtig, dass sowohl das traditionelle als auch das moderne Taekwondo in dieser Prüfungsordnung gleichermaßen berücksichtigt werden. In Abgrenzung zu den meisten anderen Vereinen und Kampfsportschulen besteht bei uns die Wahl des Formen-Systems: Poomse oder Hyong. Diese Wahl beeinflusst jedoch nicht das Technik-Repertoire der Taekwondoin, da ihnen allen sowohl die Techniken der Poomse als auch die der Hyongs gelehrt werden. Ab dem 2. Kup werden die Formen des jeweils anderen Systems dann in Gänze gelautet. Dadurch wollen wir nicht nur ein umfangreicheres Technik-Repertoire, sondern auch eine ganzheitlichere Sicht auf den Kampfsport und die Kampfkunst Taekwondo vermitteln.

Die aktuellen Prüfungsordnungen der beiden großen deutschen Dachverbände DTU (Stand 14.05.2022) und ITF-Deutschland (Stand 01.08.2014) bilden den Rahmen unseres Regelwerks.

Diesen Rahmen konkretisieren wir mit den detaillierten Anforderungen aus der Prüfungsordnung der ITSO (International Taekwondo Selfdefence Organisation) – mit geforderten Handtechniken, Fußtechniken und -stellungen, Kombinationen und Theoriefragen, sowie umfangreichen Hintergründen rund um unseren Lieblingssport.

2. Prüfungsprogramm	1 - 53
2.1 Schülergrade – Kup-Grade (Unterstufe / Cho-Kup)	1 - 17
2.1.1 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)	1 - 4
2.1.2 8. Kup (gelber Gürtel – Narangsäk)	5 - 7
2.1.3 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)	8 - 10
2.1.4 6. Kup (grüner Gürtel – Tschoroksäk)	11 - 13
2.1.5 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)	14 - 17
2.2 Schülergrade – Kup-Grade (Mittelstufe / Jung-Kup)	18 - 27
2.2.1 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)	18 - 22
2.2.2 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)	23 - 27
2.3 Schülergrade – Kup-Grade (Oberstufe / Ko-Kup)	28 - 37
2.3.1 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)	28 - 32
2.3.2 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)	33 - 37
2.4 Meistergrade	38 - 53
2.4.1 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)	40 - 43
2.4.2 2. Dan (2. Schwarzer Gürtel / Eh-Dan)	44 - 45
2.4.3 3. Dan (3. Schwarzer Gürtel / Sam-Dan)	46 - 47
2.4.4 4. Dan (4. Schwarzer Gürtel / Sa-Dan)	48 - 49
2.4.5 5. Dan (5. Schwarzer Gürtel / Oh-Dan)	50 - 51
2.4.6 6. Dan (6. Schwarzer Gürtel / Yuk-Dan)	52 - 53

2.1.1 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

2.1 Schülergrade – Kup-Grade (Unterstufe / Cho-Kup)

2.1.1 – 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Hinweis: Für die Prüfung zum 9. Kup gilt, dass die deutschen Bezeichnungen der Grundtechniken bekannt sein sollten. Die koreanischen Begriffe müssen noch nicht unbedingt beherrscht werden. Die Techniken werden vorgemacht. Wichtig ist vor allem die Wende in der großen Vorwärtsstellung mit den entsprechenden Handtechniken.

a) Handtechniken (*kwon-sul*)

ANGRIFF

- Mittelstufenfauststoß: momtong-chirugi
- Handkantenschlag zum Hals
(von außen nach innen): hanssonal-mok-chicki

ABWEHR

- Abwärtsblock: arae-macki
- Abwärtsblock mit der Handkante: hanssonal-arae-macki
- Aufwärtsblock: olgul-macki
- Mittelstufenblock
(von außen nach innen – Daumenseite): momtong-an-macki (momtong-an-palmok-packat-macki)
- Mittelstufenblock
(von innen nach außen -
Kleinfingerseite): momtong-packat-palmok-packat-macki
- Mittelstufenblock
(von innen nach außen -
Handkante): (momtong-)hanssonal-packat-macki

2.1.1 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

KOMBINATIONEN

(4-Vierseiten-Block / saju macki)

- gr. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock mit der Handkante und dann mit Schritt einen Mittelstufenblock mit der Faust (Kleinfingerseite) wo der Fuß vorne ist:
ap-gubi hansonnal-arae-macki +
ab-gubi momtong an-palmok-packat-macki

b) Fußtechniken (tae-sul)

- Vorwärtsfußstoß: ap-chagi
- Halbkreisfußstoß: dollyo-chagi
- Seitenfußstoß: yop-chagi
- Axt-Tritt
(von oben nach unten): naeryo-chagi
- Rückwärtsfußstoß: düt-chagi (Pferdetritt)

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Achtungsstellung
(Füße geschlossen): moa-sogi (charyo-sogi)
- kl. Parallelstellung
(Füße schulterbreit): pyonhi-sogi (chumbi-sogi)
- gr. Parallelstellung
(Füße auf doppelte Schulterbreite): chuchum-sogi
- kl. Vorwärtsstellung
(normale Schrittlänge): ap-sogi

2.1.1 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

- gr. Vorwärtsstellung ap-gubi
(Füße schulterbreit, einer um die Länge
eines Unterschenkels nach hinten
versetzt):
- L-Stellung düt-gubi
(auch rückwärtige Stellung,
Gewicht hinten):

d) Schritt-Kampf (taeryon)

/

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

/

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

- Vierseitenübung saju-macki

h) Kampf (kyorugi)

/

i) Bruchtest (kyekpa)

/

2.1.1 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

j) Theorie (ilon)

- Was ist Taekwondo?
- Dojang-Etikette: An- bzw. Abgrüßen beim Betreten und Verlassen des Raumes.
- Meister an- und abgrüßen:
„charyo!” (Achtung!): Aufstellung mit geschlossenen Füßen und den Handflächen an den Seiten (Hosennaht)
- „sabom-nim-ke”:
sabom (Meister 1. - 2. Dan);
sabom-nim (3. - 4. Dan);
sabom-nim-ke (5. - 9. Dan)
- „kyongi!”: (Verbeugen!)
- „kam sa hamnida”:
„Danke!“ (nach Partnerübungen mit Verbeugung und Handschlag mit pyonsonkut-sewo-chirugi oder durch den Höchstgraduierten im Namen aller nach Beendigung der jeweiligen Unterrichtsblöcke, wenn der Meister bzw. Übungsleiter dies durch das Kommando „chur“ bekannt gibt)
- Wann wurde der Ho-Sin-Sul Berlin e. V. gegründet?
- Welche Bedeutung hat der weiße Gürtel?

2.1.2 8. Kup (gelber Gürtel – Narangsäk)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

/

ABWEHR

- Mittelstufenblock
(von innen nach außen -
Handkanten):
sonnal-momtong-kotoro-macki
- Mittelstufenblock
(von innen nach außen-
Doppelfaust):
goduro-packat-palmok-packat-
macki

KOMBINATIONEN

(4-Seiten-Fauststoß / saju chirugi)

- gr. Vorwärtsstellung mit
Abwärtsblock vorn und dann
mit Schritt einen Fauststoß,
wo der Fuß vorne ist:
ap-gubi arae-macki + ab-gubi
momtong-chirugi

b) Fußtechniken (tae-sul)

- Sprungtechnik:
twio-chagi
- gesprungener Vorwärtsfußtritt:
twio-ap-chagi
- Axt-Tritt
von außen nach innen:
an-naeryo-chagi
- Axt-Tritt:
von innen nach außen:
packat-naeryo-chagi

2.1.2 8. Kup (gelber Gürtel – Narangsäk)

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Startstellung bei den meisten Formen, gibbon-junbi-sogi
wobei beide Fäuste einen Kreis
andeutend in Höhe des Gürtelknotens
vor dem Bauch gehalten werden:

Je nach Formensystem ist die Ausholbewegung der Arme und die Stellung der Zehen leicht unterschiedlich:

- kl. Parallelstellung; pyonhi-sogi
Füße schulterbreit, die Zehen
Zeigen leicht nach außen
(Innenfußkanten parallel):
- kl. Parallelstellung; narani-sogi
Füße schulterbreit, die Zehen
Zeigen leicht nach innen zeigen
(Außenfußkanten parallel):

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Drei-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)

- 8 Abschlusstechniken
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- Ausweichen gegen Handangriffe
(z.B. nach hinten oder zur Seite)

2.1.2 8. Kup (gelber Gürtel – Narangsäk)

f) Fallschule (nak-bop)

- Rolle vorwärts (links und rechts)

g) Formen (tul)

- Vierseitenübung saju-chirugi

h) Kampf (kyorugi)

/

i) Bruchtest (kyekpa)

/

j) Theorie (ilon)

- Welche Bedeutung hat der gelbe Gürtel?
- Woher stammt Taekwondo (Ursprungsland)?
- Seit wann gibt es Taekwondo? (Jahr)
- Wie heißt der Begründer?
- Wie heißt der Übungsraum auf Koreanisch?
- Wie heißt der Taekwondo-Anzug auf Koreanisch?
- Wie heißt der Gürtel auf Koreanisch?
- Wie heißt der Taekwondo-Meister auf Koreanisch?
- Welche Kampfkünste werden im Ho-Sin-Sul Berlin e. V. gelehrt?

2.1.3 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Handballenschlag zum Kinn: batangson-tok-chicki
- Handkantenschlag zur Seite: hanssonal-yop-chicki

ABWEHR

- Kreuzblock nach unten: otgoro-arae-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Il-Chang)

- gr. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock vorn und dann ohne Schritt einen Fauststoß, auf der Seite des hinteren Beines: ap-gubi arae-macki momtong-paro-chirugi
- kl. Vorwärtsstellung mit Aufwärtsblock, Vorwärtsfußstoß aus dem hinteren Bein, Fuß vorn absetzen in kl. Vorwärtsstellung mit Mittelstufenfauststoß: ap-sogi olgul-macki, ap-chagi, ap-sogi momtong-pandae-chirugi

KOMBINATIONEN

(Hyong Chong-Ji)

- kl. Vorwärtsstellung mit Mittelstufenblock (von außen nach innen) und gr. Vorwärtsstellung mit Mittelstufenfauststoß: düt-gubi an-palmok-packat-macki + ap-gubi momtong-chirugi

2.1.3 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

b) Fußtechniken (tae-sul)

- Hakenfußtritt: pandae-dollyo-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Bei den Poomse kommt die Ausholbewegung der Arme in etwa von der Höhe der Schultern mit einer leicht kreisförmigen Bewegung. Die Füße werden dabei außenkantenparallel abgestellt: gibon-pyonhi-sogi
- Bei den Hyongs kommt die Ausholbewegung der Fäuste von der Hüfte mit einer leicht nach vorne stehenden Bewegung. Die Füße werden dabei außenkantenparallel abgesetzt: gibon-narani-sogi

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Drei-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)

- 12 Abschlusstechniken
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10 - 14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

/

f) Fallschule (nak-bop)

- Seitwärtssturz (links und rechts)

2.1.3 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

g) Formen (tul)

- 1. Form: Poomse Taeguk Il-Chang
oder Hyong Chong-Ji

h) Kampf (kyorugi)

/

i) Bruchtest (kyekpa)

/

j) Theorie (ilon)

- Wie lauten die koreanischen Zahlen von 1 bis 10?
- Was bedeutet Taekwondo wörtlich?
- Nach welcher Regel erfolgt die Aufstellung vor dem An- bzw. Abgrüßen?
- Seit wann gibt es die Hyongs bzw. Poomse Taeguks?
- Wie sieht die Nationalfahne Südkoreas aus?
- Welche Bedeutung hat deine Prüfungsform?

2.1.4 6. Kup (grüner Gürtel – Tschoroksäk)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Handkantenschlag von innen nach außen: hanssonal-packat-chicki
- seitlicher Mittelstufenfauststoß: momtong-yop-chirugi
- Gebirgsblock mit Fauststoß Oberstufe: kumgang-olgul-chirugi

ABWEHR

- Kreuzblock nach oben mit den Handkanten: sonnal-otgoro-olgul-macki
- Gebirgsblock mit Mittelstufenblock von innen nach außen (Kleinfingerseite): kumgang-packat-palmok-macki-packat-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk I-Chang)

- kl. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock Vorwärtsfußstoß, absetzen in der kleinen Vorwärtsstellung + Mittelstufenfauststoß, wo der Fuß vorne ist: ap-sogi arae-macki, ap-chagi, absetzen in ap-gubi und olgul-pandae-chirugi

KOMBINATIONEN

(Hyong Tang-Gun)

- kl. Vorwärtsstellung mit Gebirgsblock mit Mittelstufenblock von innen nach außen: kumgang-packat-palmok-macki-packat-macki

2.1.4 6. Kup (grüner Gürtel – Tschoroksäk)

- gr. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock, anschließend im gleichen Stand Aufwärtsblock mit demselben Arm: ap-gubi arae-macki und olgul-pandae-macki
- gr. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock, anschließend im gleichen Stand Aufwärtsblock mit demselben Arm: ap-gubi arae-macki und olgul-pandae-macki

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Ein-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)

- Angriffe nur von rechts
- fünfzehn verschiedene Abschlusstechniken (eigenes Programm)
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
- Verteidigung gegen Schubsen, Greifen, Fassen
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

2.1.4 6. Kup (grüner Gürtel – Tschoroksäk)

f) Fallschule (nak-bop)

- Vorwärtssturz

g) Formen (tul)

- 2. Form Poomse Taeguk I-Chang
oder Hyong Tang-Gun

h) Kampf (kyorugi)

- - freier Kampf ohne Kontakt (Erwachsene: 1 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 1 x 1,5 min)

i) Bruchtest (kyekpa)

/

j) Theorie (ilon)

- Welche Bedeutung hat der grüne Gürtel?
- Wie viele Hyongs, Poomse Taeguk gibt es und warum?
- Wozu gibt es Formen?
- Welche Bedeutung hat deine Prüfungsform?
- Wie sieht die Nationalfahne Nordkoreas aus?
- Einfache Länderkunde Korea (Trennung Nord und Süd, geografische Lage)
- Kampf: Wo darf beim Kampf getroffen werden?
- Kampf: Welche Techniken sind beim Kampf erlaubt, welche verboten?
- Selbstverteidigung: Wie unterscheiden sich lange, mittlere und kurze Distanz? Was sind jeweils mögliche Angriffe?

2.1.5 – 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Faustrückenschlag von innen nach außen: dung-jumok-packat-chicki
- Doppelfauststoß: dubon-chirugi
- vertikaler Fingerspitzenstich zum Solarplexus: pyonsonkut-sewo-jirugi
- seitwärts gerichteter Handkanten-schlag zum Hals: hanssonal-yop-mok-chicki

ABWEHR

- Doppelarmblock (keilförmig): hechyo-macki (du-packat-palmok-packat-macki)
- abwärts gerichteter Block mit dem Handballen: batangson-nullo-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Sam-Chang)

- L-Stellung mit Handkantenblock, umsetzen in die gr. Vorwärtsstellung + Fauststoß Mittelstufe: düt-gubi-hanssonal-packat macki, umsetzen in ap-gubi und momtong -paro-chirugi
- kl. Vorwärtsstellung mit Abwärtsblock, Vorwärtsfußstoß, absetzen in der gr. Vorwärtsstellung + doppelter Fauststoß Mittelstufe: ap-sogi arae-macki, ap-chagi, absetzen in ap-gubi mit dubon-momtong-chirugi

2.1.5 – 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

KOMBINATIONEN

(Hyong To-San)

- gr. Vorwärtsstellung mit Oberstufenblock von innen nach außen (Kleinfingerseite) + Fauststoß Mittelstufe, wo der Fuß hinten ist: ap-gubi olgul-packat-palmok-packat -macki und momtong-paro-chirugi
- gr. Vorwärtsstellung mit einer abwärtsgerichteten Abwehr mit dem Handballen + vertikaler Fingerspitzenstich zum Solarplexus: ap-gubi batangson-nullo-macki und momtong pyonsonkut-sewo-jirugi

b) Fußtechniken (tae-sul)

- über den Rücken gedrehter Seitenfußstoß: momdollyo-yop-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- niedrige Stellung (wie ap-gubi, aber etwa um eineinhalb Fuß länger): nachuo-sogi
- Pferdesitzstellung (ähnlich wie gr. Parallelstellung, jedoch breiter, tiefer und die Füße sind außenkantenparallel) kima-sogi

2.1.5 – 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

- Beugehaltung; Standbein ist gebeugt und der vordere Fuß wird angezogen auf der Höhe des Knies des Standbeins gehalten. (Die Hände führen gleichzeitig goduro-packat-palmok-packat-macki aus): guburyo-sogi

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Ein-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)

- zwanzig verschiedene Abschlusstechniken
Angriffe nur von rechts
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der kurzen und mittleren Distanz
- Verteidigung gegen Greifen, Fassen, Schlagen, Würgen
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

f) Fallschule (nak-bop)

- Rolle rückwärts (links und rechts)

2.1.5 – 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

g) Formen (tul)

- 3. Form: Poomse Taeguk Sam-Chang
oder Hyong To-San

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf ohne Kontakt (Erwachsene: 2 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 2 x 1,5 min)

i) Bruchtest (kyekpa)

/

j) Theorie (ilon)

- Was ist Selbstverteidigung?
- Erweiterte Landeskunde Koreas (z.B. Topografie, Größe, Hauptstädte)
- Benennen der einzelnen Körperteile auf Koreanisch
- Erläutern der Trefferzonen und der Wirkungsweise von Handtechniken
- Erläutern, gegen welche Angriffe welche Blocktechniken (Hand) geeignet sind
- Wie ist das Rangsystem im Taekwondo aufgebaut?
- Welche Bedeutung hat deine Prüfungsform?

2.2.1 – 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)

2.2 Schülergrade - Kup Grade (Mittelstufe / jung-kup)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- nach vorne gerichteter Fastrückenschlag von oben nach unten (zum Nasenbein): dung-jumok-olgul-ape-chicki
- Die leere Schwerthand wird umfasst: bo-jumok

ABWEHR

- Mit dem Innenunterarm, wo der Fuß hinten ist, wird ein Fußangriff nach innen gelenkt, in einem Bogen angehoben und nach außen geschleudert: momtong-an-palmok-bituro-paro-packat-macki
- Einhandkantenblock von innen nach außen, wo der Fuß hinten jebibum-hanssonal-paro-packat-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Sa-Chang)

- Schwalbenform mit Handkantenschlag zum Hals (von außen nach innen): jebibum-hanssonal-mok-chicki
- gr. Vorwärtsstellung mit Schwalbenform mit Handkantenschlag zum Hals (von außen nach innen, Vorwärtsfußstoß aus dem hinteren Bein, Fuß vorn absetzen in gr. Vorwärtsstellung mit nach vorne gerichtetem Fastrückenschlag): ap-gubi jebibum-hanssonal-mok-chicki, ap-chagi, ap-gubi dung-jumok-olgul-ape-chicki

2.2.1 – 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)

- L-Stellung mit Mittelstufenblock
(von innen nach außen - Kleinfingerseite)
Vorwärtsfußstoß aus dem hinteren Bein,
hinten absetzen in L-Stellung,
Mittelstufenblock (von außen nach innen)
düt-gubi momtong-packat-palmok
packat-macki, ap-chagi, hinten ab-
setzen in düt-gubi paro-an-macki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Abwärts-
block, gefolgt vom Umsetzen in die kl.
Vorwärtsstellung mit seitwärts gerichtetem
Abwärtsfaustschlag mit dem Faustboden:
ap-gubi arae-macki umsetzen in
ap-sogi me-jumok-yop-naeryo-
chicki

KOMBINATIONEN

(Hyong Won-Hyo)

- L-Stellung mit Mittelstufen Gebirgs-
block, Handkantenschlag zum
Hals, wo der Fuß hinten ist; + gleich-
zeitig die vordere Hand zur gegen-
überliegenden Schulter ziehen an-
schließend Mittelstufenfauststoß,
schließend Mittelstufenfauststoß,
wo der Fuß vorne ist:
düt-gubi kumgang-momtong-
packat-palmok-packat-macki,
hansonnal-paro-mok-chicki (dabei
vorderen Fuß zurückziehen in
düt-pal-sogi anschließend mit dem
vorderen Fuß) gojung-sogi +
mommomtong-pandae-chirugi
- Beugehaltung mit Mittelstufenblock
von außen nach innen, mit dem
vorderen Fuß einen halbhohen
Seitenfußstoß ausführen, absetzen in
L-Stellung mit Mittelstufenblock
(von innen nach außen – Handkanten):
guboryo-sogi packat-palmok-
macki + yop-chagi, absetzen in
düt-gubi sonnal-momtong-
kotoro-macki

2.2.1 – 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)

b) Fußtechniken (tae-sul)

- über den Rücken gedrehter Hakenfußtritt: momdollyo-pandae-dollyo-chagi
- gleitende Füße (es wird mit beiden Füßen auf dem Boden nach vorne bzw. nach hinten gerutscht): mikurumbal
- über den Rücken gedrehter gesprungener Axt-Tritt (von außen nach innen): momdollyo-twio-an-naeryo-chagi
- über den Rücken gedrehter Axt-Tritt von innen nach außen: momdollyo-packat-naeryo-chagi
- um 360° über den Rücken gedreht gesprungener Halbkreisfußtritt: dondollyo-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- wie L-Stellung, jedoch breiter und tiefer (die Entfernung zwischen den Füßen beträgt etwa eineinhalb Schulterbreiten): gojung-sogi
- Katzenstellung (ähnlich wie L-Stellung, jedoch etwas schmaler, schulterbreit, der vordere Fuß nur auf dem Ballen): düt-pal-sogi

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Ein-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)

- zwanzig verschiedene Abschlusstechniken unter Verwendung von Hebeln

2.2.1 – 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)

Angriffe nur von rechts

[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und kurzen Distanz
- Verteidigung gegen Umklammerung, Schwitzkasten, Fußtritte

[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

f) Fallschule (nak-bop)

- Rückwärtssturz

g) Formen (tul)

- 4. Form: Poomse Taeguk Sa-Chang
oder Hyong Won-Hyo

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit voller Schutzausrüstung (Erwachsene: 2 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 2 x 1,5 min)

i) Bruchtest (kyekpa)

- nach freier Wahl des Prüflings (ein Brett)

2.2.1 – 4. Kup (blauer Gürtel – Parangsäk)

j) Theorie (ilon)

- Welche Bedeutung hat der blaue Gürtel?
- Erläutern der Trefferzonen und der Wirkungsweise von Fußtechniken
- Erläutern, gegen welche Art von Angriff eine mit dem Fuß ausgeführte Blocktechnik geeignet ist
- Einfache historische Kenntnisse über Korea (z.B. Königreiche, japanische Besetzung, Koreakrieg, Teilung)
- Was für Formen gibt es noch im Taekwondo außer Hyong und Poomse Taeguk?
- Welche Bedeutung hat deine Prüfungsform?

2.2.2 – 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Ellenbogenschlag Oberstufe
von außen nach innen: olgul-palkup-an-chicki
- Ellenbogenschlag mit Festhalten: pyojok-palkup-chicki
- Faustbodenschlag von oben nach
unten: me-jumok-naeryo-chicki
- Faustrückenschlag zur Seite
(zur Schläfe): dung-jumok-olgul-yop-chicki

ABWEHR

- Gebirgsblock mit Handkanten: sonnal-kumgang-macki (hansonnal-
momtong-packat-macki mit
hansonnal-olgul-macki)
- Bogenhand-Block: kolchyo-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Oh-Chang)

- gr. Vorwärtsstellung mit einem Abwärts-
block, vorderen Fuß zurückziehen in die
kl. Vorwärtsstellung und Faustboden-
schlag von oben nach unten ap-gubi arae-macki + ap-sogi
me-jumok-naeryo-chicki

2.2.2 – 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

- Vorwärtsfußstoß, absetzen in die gr. Vorwärtsstellung mit einem Faustrückenschlag von oben nach unten (zum Nasenbein) + einem Mittelstufenblock von außen nach innen, wo der Fuß hinten ist: ap-chagi, absetzen in ap-gubi dung-jumok-olgul-ape-chicki + momtong-paro-an-macki
- L-Stellung mit einem Handkantenblock Mittelstufe von innen nach außen + einem Schritt in die gr. Vorwärtsstellung mit einem Ellenbogenschlag von außen nach innen in Kopfhöhe: düt-gubi hansonnal-momtong-packat-macki + ap-gubi palkup-olgul-an-chicki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Aufwärtsblock, halbhoher Seitenfußstoß, absetzen in der gr. Vorwärtsstellung + dabei einen Ellenbogenschlag mit Festhalten nach vorne ausführen: ap-gubi olgul-macki, momtong-yop-chagi absetzen in ap-gubi mit palkup-momtong-pyojok-chicki
- Vorwärtsfußstoß, (stampfend) absetzen in die Überkreuzstellung mit einem Faustrückenvorwärtsschlag von oben nach unten (zum Nasenbein): ap-chagi, absetzen in ap-koa-sogidung-jumok-olgul-ape-chicki

KOMBINATIONEN

(Hyong Yul-Gok)

- gr. Vorwärtsstellung mit einem doppelten Bogenhandblock + einem Mittelstufenfauststoß, wo der Fuß vorne ist: ap-gubi dubon-kolchyo-macki + momtong-pandae-chirugi

2.2.2 – 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

- Beugehaltung mit Mittelstufenblock von außen nach innen mit den Fäusten, mit dem vorderen Fuß einen halbhohe Seitenfußstoß ausführen, in der gr. Vorwärtsstellung absetzen + Ellenbogenschlag nach vorne mit Festhalten: guboryo-sogi goduro-packat-palmok-macki + yop-chagi, absetzen in ap-gubi mit olgul-pyojok-palkup-chicki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Mittelstufenfauststoß + einem Sprung nach vorne in seitwärts gerichteter Überkreuzstellung landen und dabei einen seitwärts gerichteten Faustrückenschlag zur Schläfe ausführen: ap-gubi momtong-chirugi und twio yop-koa-sogi mit dung-jumok-olgul-yop-packat-chicki

b) Fußtechniken (tae-sul)

- gesprungener Seitenfußstoß: twio-yop-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Überkreuzstellung (hinterer Fuß nur auf dem Ballen): (düt-)koa-sogi
- seitwärts gerichtete Überkreuzstellung (hinterer Fuß auf dem Ballen): yop-koa-sogi
- vorwärts gerichtete Kreuzstellung (vorderer Fuß auf dem Ballen): ap-koa-sogi

2.2.2 – 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

d) Schritt-Kampf (taeryon)

ilbo-/ibo-taeryon

- verschiedene Abschlusstechniken mit Sprungritten und Angriff auch von links
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und kurzen Distanz
- Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
- Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe – unterschiedliche Angriffsrichtung
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

f) Fallschule (nak-bop)

- Sprung-Rolle (links und rechts)

g) Formen (tul)

- 5. Form: Poomse Taeguk Oh-Chang
oder Hyong Yul-Gok

h) Kampf (kyorugi)

- Kampf mit voller Schutzausrüstung + Aufgabenstellung umsetzen und auf an den Gegner gerichtete (nicht bekannte) Aufgabenstellung reagieren (Erwachsene: 2 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 2 x 1,5 min)

i) Bruchtest (kyekpa)

- nach freier Wahl des Prüflings (zwei Bretter mit unterschiedlichen Techniken)

2.2.2 – 3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

j) Theorie (ilon)

- Wettkampffläche und Kampffläche (mit und ohne Rand) für je Quadrat und Oktagon:
Meterangaben
- Kampf-/Punktrichter: Wer sitzt wo, Verantwortlichkeit/Aufgaben usw.?
- Wodurch unterscheiden sich Hyong und Poomse Taeguk?
- Welche Bedeutung hat deine Prüfungsform?

2.3.1 – 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)

2.3 Schülergrade - Kup Grade (Oberstufe / ko-kup)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Ellenbogenschlag nach oben,
der Fuß hinten steht: palkup-olgul-paro-ape-chicki
(palkup-olloyo-ape-chicki)
- Doppelfauststoß nach oben
in vertikaler Ausführung: olgul-du-jumok-sewo-jirugi
- Doppelfauststoß von unten
nach oben (zum Bauch): du-jumok-jechyo-jirugi
- Fauststoß von außen nach
innen, eng am Körper, auf
Halshöhe: kun-dolchogwi (olgul-an-jirugi)
- Handkantenschlag mit der Innenseite
zum Hals: sonnaldung-an-mok-chiki
- Unterarmdoppelblock (oder auch
Ellenbogenbruchtechnik): palkup-kokki (gleichzeitig einen
batangson pandae-nullo-macki und
batangson-paro-chukyo-macki)

ABWEHR

- Handballenblock von unten
nach oben: momtong-batangson-chukyo-macki
- Handballenblock von außen nach innen: batangson-an-macki
- Einhandkantenblock von innen
nach außen, wo der Fuß hinten
steht (Schwalbenform): jebibum-hanssonal-paro-packat-
macki
- eine halbhohe Abwehr mit der
Innenhandkante: momtong-sonnaldung-(an-palmok)
packat-macki

2.3.1 – 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)

- U-Block mit den Bogenhänden: digut-cha-macki
- tiefer Doppelarmblock: arae-hechyo-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Yuk-Chang)

- kl. Vorwärtsstellung mit einem Abwärtsblock und einem halb-hohen Vorwärtsfußstoß aus dem hinteren Bein, hinten abgesetzt in die gr. Vorwärtstellung mit einem Mittelstufenblock von innen nach außen (Kleinfingerseite):
ap-gubi area-macki-
momtong-ap-chagi +
momtong packat-palmok-
packat-macki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Handballenblock Mittelstufe von außen nach innen und einem Mittelstufenfauststoß, wo der Fuß hinten ist:
ap-gubi batangson-momtong-
an-macki + momtong-paro-jirugi

KOMBINATIONEN

(Hyong Chung-Gun)

- gr. Vorwärtsstellung mit einem starken inneren Unterarmblock (Daumenseite) in Kopfhöhe, von innen nach außen Fuß umsetzen in die L-Stellung und einem Mittelstufenfauststoß, wo der Fuß vorne ist:
ap-gubi olgul-goduro-an-palmok-
packat-macki umsetzen in düt-gubi
mit momtong-pandae-chirugi

2.3.1 – 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)

- L-Stellung mit einem Mittelstufenblock der Innenhandkante von innen nach außen, Vorwärtsfußstoß aus dem vorderen Bein, absetzen in der Katzenstellung mit einem Handballenaufwärtsblock:
düt-gubi sonnaldung-momtong-(an-palmok-)packat-macki, ap-chagi absetzen in düt-pal-sogi mit batangson-chukyo-macki
- Ellenbogenbruchtechnik in der niedrigen Stellung:
nachuo-sogi palkup-kokki (gleichzeitig einen batangson-pandae-nullo-macki und batangson-paro-chukyo-macki)
- L-Stellung mit einem Mittelstufenblock von innen nach außen mit den Handkanten, umsetzen zur gr. Vorwärtsstellung mit einem Ellbogenaufwärtsschlag, wo der Fuß hinten ist, zum Kopf:
düt-gubi sonnaldung-momtong-kotoromacki umsetzen zu ap-gubi mit palkup-olgul paro-ape-chicki
- L-Stellung mit einem hohen seitwärts gerichteten Fastrückenschlag (Armbefreiung durch Drehen der schlagenden Hand bis der Fastrücken zum Boden zeigt), dabei umsetzen in die gr. Vorwärtsstellung mit einem hohen Fauststoß, wo der Fuß hinten ist:
düt-gubi dung-jumok-olgul-packat-chicki umsetzen in ap-gubi mit olgul-paro- chirugi

b) Fußtechniken (tae-sul)

- - gesprungener Halbkreisfußstoß:
twio-dollyo-chagi

2.3.1 – 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Tigerstellung (vorderer Fuß nur auf dem Ballen, Gewicht auf dem hinteren Bein): bom-sogi

d) Schritt-Kampf (taeryon)

Ilbo-/Ibo-taeryon

- Verteidigung der Angriffe mit rechts und links mit dynamischer Selbstverteidigung (z. B. Hebel, Würfe)
- verschiedene Abschlusstechniken mit Konterkombinationen (Hand- und Fußtechniken) [bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
- freie Abwehr gegen Stockangriffe
- Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe [bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

f) Fallschule (nak-bop)

- „Hapkido-Rolle“ (links und rechts)

2.3.1 – 2. Kup (roter Gürtel – Palgansäk)

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 6. Form: Poomse Taeguk Yuk-Chang
oder Hyong Chung-Gun

anderes Formensystem:

- 1. Form: Poomse Taeguk Il-Chang
oder Hyong Chong-Ji

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- eine Hand- und eine Fußtechnik nach freier Wahl des Prüflings

j) Theorie (ilon)

- Welche Bedeutung hat der rote Gürtel?
- Welche Bedeutung haben deine Prüfungsformen?
- Kampfritergesten und Kommandos (z.B. Angrüßen, Kampfbeginn und -ende, Unterbrechung)
- Trainingslehre: Wie baut man ein Training auf? Was muss beachtet werden?

2.3.2 – 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Fingerstich mit der flachen Hand zum Unterleib: pyonsonkut-jechyo-jirugi
- Fingerstich mit der flachen Hand zum Philtrum: pyonsonkut-opo-jirugi

ABWEHR

- Bergblock: santul-macki (gleichzeitig olgul-an-macki und olgul-an-palmok-düt-packat-macki)
- Scherenabwehr: an-palmok-gawi-macki (gleichzeitig arae-macki und an-palmok-packat-macki)
- kombinierter Zweiarmblock (Die Fußstellung ähnelt dem chuchum-sogi, jedoch wird das vordere Bein gestreckt; dabei wird ein Abwärtsblock ausgeführt und das hintere Bein durch Gewichtsverlagerung nach hinten leicht gebeugt, während ein hoher rückwärtiger Block ausgeführt wird.): oe-santul-macki (gleichzeitig arae-macki und olgul-an-palmok-düt-packat-macki)
- starker Abwärtsblock von innen nach außen (Daumenseite): goduro-arae-an-palmok-packat-macki

2.3.2 – 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

- Tiefer Block mit den Handkanten von innen nach außen: sonnal-arae-packat-palmok-packat-macki

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Sil-Chang)

- Tigerstellung mit einem gegenseitigen Handballenmittelstufenblock von außen nach innen, Vorwärtsfußtritt, zurück in Tigerstellung mit einem gleichseitigen Mittelstufenblock (von außen nach innen): bom-sogi mit paro-batangson-momtong-an-macki + ap-chagi, zurück in bom-sogi mit pandae-momtong(-pandae)-an-macki
- gr. Vorwärtsstellung mit einer doppelten Scherenabwehr: ap-gubi dubon-gawi-macki
- kl. Vorwärtsstellung mit einem hohen Faustrückenschlag von innen nach außen, die schlagende Hand öffnet sich und hält den Kopf des Gegners fest; dabei Fußtritt mit der Fußsohle zum festgehaltenen Kopf, in der gr. Parallelstellung absetzen, dabei den Kopf des Gegners festhalten + Ellenbogenschlag zum Kopf: ap-sogi dung-jumok-olgul-packat-chicki, pyojok-chagi absetzen in chuchum-sogi mit palkup-olgul-pyojok-chicki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Doppelarmblock Mittelstufe (Kleinfingerseite) mit einem Kniestoß, in Überkreuzstellung absetzen, ap-gubi momtong-(packat-palmok-packat) hechyo-macki mit pyojok-murup-chicki, absetzen in ap-koasogi du-jumok-jechyo-chirugi, den

2.3.2 – 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

dabei einen Doppelfauststoß von unten nach oben zum Bauch ausführen, den hinteren Fuß zurücksetzen, in gr. Vorwärtsstellung umsetzen mit einem Kreuzblock nach unten:

hinteren Fuß zurücksetzen in ap-gubi mit otgoro-arae-macki

KOMBINATIONEN

(Hyong Toi-Gye)

- Fußschwert von außen nach innen absetzen in der Reiterstellung mit einem Bergblock: pandal-chagi mit santul-macki in kima-sogi
- gr. Vorwärtsstellung mit einem Abwärtsblock + gleichzeitig einem rückwärtsgerichteten Fastrückenschlag zum Kopf: ap-gubi arae-macki mit dung-jumok-olgul-düt-chicki
- L-Stellung mit einem Mittelstufenblock von innen nach außen (Kleinfingerseite) umsetzen in die gr. Vorwärtsstellung, dabei wird die blockende Hand zur gegenüberliegenden Schulter gezogen (Heranziehen des Gegners, der die Blockhand festhält) mit einem Fingerstich mit der flachen Hand zum Unterleib: düt-gubi momtong-packat-palmok-packat-macki umsetzen in ap-gubi mit pyonsonkut-jechyo-jirugi
- gr. Vorwärtsstellung mit einem seitwärts gerichteten Mittelstufenblock an Daumenseite von innen nach außen: ap-gubi momtong-an-palmok-packat-yop-macki

2.3.2 – 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

b) Fußtechniken (tae-sul)

- Kniestoß: murup-chicki
- Fußtritt mit Festhalten (Ziel-Tritt): pyojok-chagi
- Schiebefußtechnik: miro-chagi
- Fußschwert (meistens von außen nach innen eine Abfangbewegung mit der Fußinnenkante in mittlerer Höhe): pandal-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

ilbo-/ibo-taeryon

- Schwerpunkt auf Taekwondo-spezifischen Abwehrkombinationen, auch mit gesprungenen Fußtechniken
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
- Abwehr von Überraschungsangriffen
- vertiefte Messerabwehr, Abführ- und Ablegetechniken
[bis 10 Jahre 4 Abschlusstechniken, 10—14 Jahre 6 Abschlusstechniken]

2.3.2 – 1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

f) Fallschule (nak-bop)

- Fallschule nach Ansage, auch ohne Matten

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 7. Form: Poomse Taeguk Sil-Chang
oder Hyong Toi-Gye

anderes Formensystem:

- 2. Form: Poomse Taeguk I-Chang
oder Hyong Tang-Gun

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- eine Hand- und eine Fußtechnik nach freier Wahl des Prüflings

j) Theorie (ilon)

- Aufgabe: Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre)
- Aufgabe als Vorleistung: Leitung mindestens einer Trainingseinheit
- Welche Bedeutung haben deine Prüfungsformen?

댄

그

레

이

드

2.4 Meistergrade

2.4 Meistergrade	39 - 53
2.4.1 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)	40 - 43
2.4.2 2. Dan (2. Schwarzer Gürtel / Eh-Dan)	44 - 45
2.4.3 3. Dan (3. Schwarzer Gürtel / Sam-Dan)	46 - 47
2.4.4 4. Dan (4. Schwarzer Gürtel / Sa-Dan)	48 - 49
2.4.5 5. Dan (5. Schwarzer Gürtel / Oh-Dan)	50 - 51
2.4.6 6. Dan (6. Schwarzer Gürtel / Yuk-Dan)	52 - 53

2.4.1 – 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

ANGRIFF

- Handkantenschlag von oben nach unten: hanssonal-naeryo-chicki
- Fauststoß von unten nach oben: ollyo-pandae-chirugi

ABWEHR

/

KOMBINATIONEN

(Poomse Taeguk Pal-Chang)

- L-Stellung + Mittelstufenblock von innen nach außen (Kleinfingerseite), umsetzen in die gr. Vorwärtsstellung dabei einen gegenseitigen Mittelstufenfauststoß + einem gesprungenen Vorwärtsfußstoß (dabei Entfernung überbrücken) absetzen in der gr. Vorwärtsstellung mit einem Mittelstufenblock von außen nach innen (Kleinfingerseite) + einem doppelten Mittelstufenfauststoß: düt-gubi goduro-packat-palmok-packat-macki umsetzen zu ap-gubi momtong-paro-chirugi, dubal-dangsang-ap-chagi absetzen in ap-gubi + momtong-an-macki und dubon-momtong chirugi
- kombinierter Zweiarmblock abschließend mit Aufwärtshaken der hinteren Faust, wobei die vordere oe-santul-macki + dangyo-tok-chirugi

2.4.1 – 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)

Faust zur gegenüberliegenden Schulter
gezogen wird + dabei setzt man in
eine enge gr. Vorwärtsstellung um:

KOMBINATIONEN

(Hyong Hwa-Rang)

- L-Stellung mit Bergblock,
die festgehaltene Hand des Mittel-
stufenblocks zur gegenüber-
liegenden Schulter ziehen +
mit anderer Hand Fausstoß
aufwärts, umsetzen (über
Katzenstellung) in L-Fixstellung +
Mittelstufenfauststoß, anschließend
vorderer Fuß zurück in vertikale Stellung
mit Handkantenschlag von oben nach unten:
düt-gubi kumgang-packat-palmok-
packat-macki mit ollyo-paro-irugi,
gojung- sogi mit momtong-pandae-
chirugi, den vorderen Fuß zurück-
ziehen in soojik-sogi mit
hansonnal-pandae-naeryo-chicki
- gr. Vorwärtsstellung mit einem
Abwärtsblock, vorderen Fuß zu-
rückziehen in die L-Stellung +
einem gegenseitigen Mittelstufenfauststoß:
ap-gubi arae-macki, umsetzen zu
düt-gubi + momtong-paro-chirugi
- L-Stellung + rückwärts
gerichteter Ellenbogenstoß:
düt-gubi momtong-palkup-düt-
jirugi

2.4.1 – 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)

- L-Stellung mit Handkantenblock
Mittelstufe von innen
nach außen und hineingleiten
in die gr. Vorwärtsstellung +
gegenseitiger Mittelstufenfauststoß:
düt-gubi sonnal-momtong-kotoro-
macki mikurumbal ap-gubi mit
momtong-paro-chirugi

b) Fußtechniken (tae-sul)

- Schnaptritt (wie ap-chagi)
zur Seite 45° (“U-Bahn-Tritt”):
bituro-chagi

c) Fußstellungen (tae-sogi)

- Kranichstellung (Stand auf einem
Bein, Fußsohle des anderen Beines
an das Knie des Standbeines):
hagdari-sogi
- vertikale Stellung (ähnlich der
L-Stellung, nur dass der Abstand
etwa einer halben Schulterbreite
entspricht):
soojik-sogi
- Diagonalstellung (ähnlich dem
chuchum-sogi, nur dass sich
die Ferse des vorderen Fußes
auf der gleichen Linie wie die
Zehen des hinteren Fußes befindet):
sasun-sogi
- Hockerstellung (ähnlich dem
sansun-sogi, jedoch werden
die Knie leicht einwärts gebeugt):
oguryo-sogi

2.4.1 – 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel – Komdijongsäk / Cho-Dan)

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen

f) Fallschule (nak-bop)

- Fallschule nach Ansage, auch ohne Matten sowie auch gesprungen

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 8. Form: Poomse Taeguk Pal-Chang
oder Hyong Hwa-Rang

anderes Formensystem:

- 3. Form: Poomse Taeguk Sam-Chang
oder Hyong To-San

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- nach freier Wahl des Prüflings (drei Bretter mit unterschiedlichen Techniken, davon eine gesprungene Fußtechnik sowie eine Zweier-Kombination)

j) Theorie (ilon)

- Welche Bedeutung hat der schwarze Gürtel /für dich?
- Welche Bedeutung haben deine Prüfungsformen?

2.4.2 – 2. Dan (2. Schwarzer Gürtel / Eh-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

/

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen sowie mehrerer nacheinander angreifender Partner

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 9. und 10. Form: Poomse Koryo und
Poomse Kumgang
oder Hyong Chung-Mu und
Hyong Gwang-Gae

2.4.2 – 2. Dan (2. Schwarzer Gürtel / Eh-Dan)

anderes Formensystem:

- 4. bis 6. Form: Poomse Taeguk Sa-Chang bis
Poomse Taeguk Yuk-Chang
oder Hyong Won-Hyo bis
Hyong Chung-Gun
- eine Form aus einer anderen Kampfkunst nach Wahl

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- nach freier Wahl des Prüflings:
- zwei Bruchtests innerhalb einer Form, welche in den letzten beiden Prüfungen verlangt wurde,
- vier Bretter mit unterschiedlichen Techniken, davon eine Sprungtechnik sowie eine Zweier-Kombination

j) Theorie (ilon)

/

2.4.3 – 3. Dan (3. Schwarzer Gürtel / Sam-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

/

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer („Kreiskampf“)

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 11. und 12. Form:

oder

Poomse Taebaek und

Poomse Pyongwon

Hyong Po-Eun

Hyong Ge-Baek

2.4.3 – 3. Dan (3. Schwarzer Gürtel / Sam-Dan)

anderes Formensystem:

- 7. bis 9. Form: Poomse Taeguk Sil-Chang bis
Poomse Koryo
oder Hyong Toi-Gye bis
Hyong Chung-Mu
- eine Waffenform aus einer anderen Kampfkunst nach Wahl

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- nach freier Wahl des Prüflings (fünf Bretter mit unterschiedlichen Techniken, zwei Sprungtechniken müssen enthalten sein und eine Dreier-Kombination)
- Bruchtest mit einem anderen Material als Holz

j) Theorie (ilon)

/

2.4.4 – 4. Dan (4. Schwarzer Gürtel / Sa-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

/

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- eigenes Programm mit bis zu drei Partnern

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 13. und 14. Form:

oder

Poomse Sipjin und

Poomse Jitae

Hyong Yoo-Sin und

Hyong Chung-Ang

2.4.4 – 4. Dan (4. Schwarzer Gürtel / Sa-Dan)

anderes Formensystem:

- 10. und 11. Form: Poomse Kumgang und
Poomse Taebaek
oder Hyong Gwang-Gae und
Hyong Po-Eun

h) Kampf (kyorugi)

- freier Kampf mit Schutzausrüstung (Erwachsene: 3 x 2 min, Prüflinge bis 14 Jahre: 3 x 1,5 min); Aufgabenstellungen möglich

i) Bruchtest (kyekpa)

- Spezialbruchtest
- eine Hand- und eine Fußtechnik auf frei gehaltene Bretter

j) Theorie (ilon)

/

2.4.5 – 5. Dan (5. Schwarzer Gürtel – Oh-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

/

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- eigenes Programm mit bis zu drei Partnern

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

eigenes Formensystem:

- 15. und 16. Form: Poomse Chonkwon und
Poomse Hansu
oder Hyong Ul-Ji und
Hyong Sam-Il

2.4.5 – 5. Dan (5. Schwarzer Gürtel – Oh-Dan)

anderes Formensystem:

- 12. und 13. Form: Poomse Pyongwon und
Poomse Sipjin
oder Hyong Ge-Baek und
Hyong Yoo-Sin

h) Kampf (kyorugi)

/

i) Bruchtest (kyekpa)

- Spezialbruchtest
- Bruchtest mit verbundenen Augen als Zweier-Kombination (Hand + Fuß)

j) Theorie (ilon)

/

2.4.6 – 6. Dan (6. Schwarzer Gürtel / Yuk-Dan)

a) Handtechniken (kwon-sul)

/

b) Fußtechniken (tae-sul)

/

c) Fußstellungen (tae-sogi)

/

d) Schritt-Kampf (taeryon)

- ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad

e) Selbstverteidigung (ho-sin-sul)

- eigenes Programm mit bis zu drei Partnern

f) Fallschule (nak-bop)

/

g) Formen (tul)

Eigenes Formensystem:

- 17. Form: Poomse Ilyo
oder Hyong Choi-Yong

2.4.6 – 6. Dan (6. Schwarzer Gürtel / Yuk-Dan)

anderes Formensystem:

- 14. und 15. Form: Poomse Jitae und
Poomse Chonkwon
oder Hyong Chung-Jang und
Hyong Ul-Ji
- Präsentation einer selbst entwickelten Form

h) Kampf (kyorugi)

/

i) Bruchtest (kyekpa)

- Spezialbruchtest
- Hand- oder Fußtechnik auf ein Brett, das nur an einem Faden befestigt ist

j) Theorie (ilon)

/