



Prüfungsordnung Erwachsene und Kinder

Inhalte (Techniken, Stände, Theoretisches Wissen...) vorhergehender Prüfungen müssen auch bei nachfolgenden Prüfungen beherrscht werden. Bis zum 6. Kup sind die Praxisprüfungen von Erwachsenen und Kindern (Kindertraining) unterschiedlich. Die *Theoriefragen* sind gleich. Weitere Infos auf der letzten Seite.

10. Kup (gelber Gürtel)

	ERWACHSENE	KINDER (im Kindertraining)
Stände	ap-gubi, ap-sogi, juchum-sogi	ap-gubi, ap-sogi, juchum-sogi
Handtechniken	Grundtechniken im ap-gubi	Grundtechniken im ap-gubi
Beintechniken	Grundtechniken im ap-sogi	Grundtechniken im ap-sogi
Boxprätze	ap-chagi, pjojok-chagi, balnal-chagi	ap-chagi, pjojok-chagi, balnal-chagi
Schrittesparring	Dreischritte-Sparring	Blocks mit Partner
Selbstverteidig.	Judorolle	Judorolle vorwärts
Poomsae	Taeguk il chang – 1. Taeguk in der Gruppe	-----
Kyorugi	-----	-----
Bruchtest	-----	-----

Theoriefragen:

Zählen von 1 – 10 = hana, dul, set, net, dassot, yossot, ilgup, yodol, ahop, yol)	Erkläre den Begriff „Taekwondo: Tae = Fuß/Bein-Techniken Kwon = Hand-Techniken
Dojangregeln: Verhalten im Dojang (Trainingsraum) Was muss man tun? Was darf man nicht tun?	Do = Geisteshaltung (Respekt, Rücksicht, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Selbstvertrauen, Ehrgeiz, Geduld...)

9. Kup (gelber Gürtel)

	ERWACHSENE	KINDER (im Kindertraining)
Stände	ap-gubi, ap-sogi, juchum-sogi (perfekt)	ap-gubi, ap-sogi, juchum-sogi
Handtechniken	Grundtechniken im ap-gubi (Zweifach-Kombinationen)	Grundtechniken im ap-gubi (Zweifach-Kombinationen)
Beintechniken	Grundtechniken im ap-sogi	Grundtechniken im ap-sogi
Boxprätze	milo-chagi, apolligi-chagi	milo-chagi, apolligi-chagi
Schrittesparring	Dreischritte-Sparring	Dreischritte-Sparring
Selbstverteidig.	1 Selbstverteidigungstechnik	1 Selbstverteidigungstechnik
Poomsae	Taeguk il chang – 1. Taeguk alleine	Taeguk il chang – 1. Taeguk in der Gruppe
Kyorugi	Diskussion 2-2	-----
Bruchtest	momtong-jirugi	momtong-jirugi

Theoriefragen:

Kommandos: charyot = Achtung! (Strammstehen) kyongne = Verbeugen! junbi = Vorbereiten! (gleich beginnt die Übung) sijak = Anfahren! (Übungsbeginn) baro = Übungsende! (zurück in junbi-sogi) swio = Ruhen! (ungezwungenes Stehen, auslockern)	Übersetze: Meister/Lehrer = sabomnim Schülergrad = kup Meistergrad = dan Trainingsstätte = dojang Trainingsbekleidung = dobok Gürtel = ty Kampfschrei = kihap
---	--

8. Kup (grüner Gürtel)

	ERWACHSENE	KINDER (im Kindertraining)
Stände	mo-juchum-sogi	ap-gubi, ap-sogi, juchum-sogi (perfekt)
Handtechniken	Grundtechniken im ap-gubi (Zweifach-Kombinationen)	Grundtechniken im ap-gubi (Zweifach-Kombinationen)
Beintechniken	gullo-chagi	gullo-chagi
Boxprätze	Grundtechniken im ap-sogi mit Stepp	Grundtechniken im ap-sogi mit Stepp
Schrittesparring	Zweischritte-Sparring	Dreischritte-Sparring
Selbstverteidig.	2 Selbstverteidigungstechniken	1 Selbstverteidigungstechnik
Poomsae	Taeguk ih chang – 2. Taeguk	Taeguk il chang – 1. Taeguk (alleine)
Kyorugi	Diskussion 1-1	Diskussion 2-2
Bruchtest	ap-chagi	ap-chagi

Theoriefragen:

<p><i>Erkläre „Die vier Inhalte des Taekwondo“:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hand/Fuß-Techniken (Kampf) - Poomsae (Taeguk) - Selbstverteidigung - Bruchtest 	<p><i>Übersetze:</i></p> <p><i>hanbon = einmal dubon = zweimal sebon = dreimal</i></p> <p><i>Kommandos:</i></p> <p><i>dwi-dora = Umdrehen!</i></p> <p><i>palpako = Wechseln!</i></p> <p><i>kallyo = Trennen!</i></p> <p><i>kyesok = Weitermachen!</i></p> <p><i>guman = Übungsende! (zurück in junbi-sogi)</i></p>
---	--

7. Kup (grüner Gürtel)

	ERWACHSENE	KINDER (im Kindertraining)
Stände	dwit-gubi	mo-juchum-sogi
Handtechniken	sonnal-Techniken im dwit-gubi, ap-gubi	sonnal-Techniken im dwit-gubi
Beintechniken	dollyo-chagi (aus mo-juchum-sogi)	dollyo-chagi
Boxprätze	Grundtechniken im ap-sogi mit 2 Steps	Grundtechniken im ap-sogi mit 2 Steps
Schrittesparring	Zweischritte-Sparring	Zweischritte-Sparring
Selbstverteidig.	3 Selbstverteidigungstechniken	2 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk ih chang – 2. Taeguk	Taeguk ih chang – 2. Taeguk
Kyorugi	Diskussion 1-1	Diskussion 1-1
Bruchtest	dollyo-chagi	dollyo-chagi

Theoriefragen:

<p><i>Erkläre:</i></p> <p><i>olgul: Gesicht</i> <i>(von Schlüsselbein aufwärts)</i></p> <p><i>momtong: Rumpf</i> <i>(zw. Schlüsselbein u. Nabel)</i></p> <p><i>arae: Unterleib</i> <i>(von Nabel abwärts)</i></p>	<p><i>Übersetze:</i></p> <p><i>makki = Block</i></p> <p><i>chigi = Schlag</i></p> <p><i>jirugi, chirugi = Fauststoß, Stich</i></p> <p><i>chagi = Kick, Tritt</i></p> <p><i>bandae = gleich (Hand und Fuß derselben Seite sind vorne)</i></p> <p><i>baro = gegengleich (Hand u. Fuß v. gegenüberliegenden Seiten sind vorne)</i></p> <p><i>bakkat = außen (auswärts)</i></p> <p><i>an = innen (einwärts)</i></p> <p><i>yop = seitlich</i></p>
---	--

6. Kup (blauer Gürtel)

	ERWACHSENE	KINDER (im Kindertraining)
Stände	kyorumse	dwit gubi
Handtechniken	Zweifachkombinationen (dwit-gubi, ap-gubi)	Zweifachkombinationen (dwit-gubi, ap-gubi)
Beintechniken	yop-chagi	yop-chagi
Boxprätze	Grundtechniken im mo-juchum-sogi	Grundtechniken im mo-juchum-sogi
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (1 – 3)	Einschritte-Sparring (1 – 3)
Selbstverteidig.	4 Selbstverteidigungstechniken	3 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk sam chang – 3. Taeguk	Taeguk sam chang – 3. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste	Diskussion 1-1 (hohes Tempo)
Bruchtest	yop-chagi	yop-chagi

Theoriefragen:

<p><i>Übersetze:</i></p> <p><i>oen = links</i></p> <p><i>orun = rechts</i></p> <p><i>sonnal = Handkante</i></p> <p><i>jumok = Faust</i></p> <p><i>palkup = Ellenbogen</i></p>	<p><i>Erkläre:</i></p> <p><i>Wettkampfgregeln im Überblick</i></p> <p><i>(vor allem Kommandos, Verwarnungen, Strafpunkte)</i></p>
---	---

5. Kup (blauer Gürtel)

Stände	kyorumse
Handtechniken	Dreifachkombinationen (dwit-gubi, ap-gubi)
Beintechniken	dwi-chagi
Boxprätze	2 Angriffs- und 2 Konter-Techniken
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (1 – 6)
Selbstverteidig.	5 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk sa chang – 4. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste
Bruchtest	sonnal-Technik

Theoriefragen:

<p><i>Übersetze:</i></p> <p><i>pyonsonkut = Fingerspitzen (senkrecht)</i></p> <p><i>dungjumok = Fausrücken</i></p> <p><i>bantangson = Handballen</i></p> <p><i>sonmok = Handgelenk</i></p> <p><i>balnal = Fußkante</i></p> <p><i>baldung = Fußrücken, Rist</i></p> <p><i>tok = Kinn</i></p> <p><i>mok = Hals</i></p> <p><i>chong = blau</i></p> <p><i>hong = rot</i></p>	<p><i>Erkläre:</i></p> <p><i>Wettkampfgregeln im Detail</i></p>
--	---

4. Kup (brauner Gürtel)

Stände	koa-sogi
Handtechniken	Bein- und Handkombinationen
Beintechniken	einfache Sprungtechniken, mom-dollyo-chagi
Boxprätze	zweifacher Angriff und Konter mit Drehung
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (1 – 9)
Selbstverteidigung	6 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk oh chang – 5. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste
Bruchtest	Sprungtechnik

Theoriefragen:

<i>Übersetze:</i>	
<i>hogu = Schutzweste</i>	<i>dora = drehen</i>
<i>naeryo = abwärts</i>	<i>twio = gesprungen (Kick mit Vorderfuß)</i>
<i>ap = vorne</i>	<i>tymjo = gesprungen (Kick mit Hinterfuß)</i>
<i>ollgy (ollyo) = aufwärts</i>	<i>hechyo = doppelt blocken</i>
<i>sewo = senkrecht</i>	<i>nullo = abwärts blocken</i>
<i>dwi = rückwärts, hinten</i>	
<i>arae = tief</i>	<i>sowie alle übrigen wichtigen Bezeichnungen bzw. Übersetzungen</i>

3. Kup (brauner Gürtel)

Stände	beom-sogi
Handtechniken	Bein- und Handkombinationen
Beintechniken	mehrfache Sprungtechniken
Boxprätze	zweifacher Angriff und Konter mit Drehung
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (1 – 12)
Selbstverteidigung	6 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk yuk chang – 6. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste
Bruchtest	Sprungtechnik

Theoriefragen:

<i>Erkläre:</i>	
<i>Verhaltensweisen des Taekwondosportlers</i>	<i>Was drückt die Poomsae im Taekwondo aus?</i>

2. Kup (roter Gürtel)

Stände	alle
Handtechniken	freie Kombinationen (Diagramm)
Beintechniken	freie Kombinationen (Diagramm)
Boxpratze	mehrfacher Angriff und Konter
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (1 - 15)
Selbstverteidigung	7 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk chil chang – 7. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste
Bruchtest	Reihenbruchtest

Theoriefragen:

Alles Vorhergehende im Detail

1. Kup (roter Gürtel)

Stände	hakdari-sogi
Handtechniken	freie Kombinationen (Diagramm)
Beintechniken	freie Kombinationen (Diagramm)
Boxpratze	mehrfacher Angriff und Konter
Schrittesparring	Einschritte-Sparring (6 freie Kombinationen)
Selbstverteidigung	8 Selbstverteidigungstechniken
Poomsae	Taeguk pal chang – 8. Taeguk
Kyorugi	Kampf mit Schutzweste
Bruchtest	Reihenbruchtest

Theoriefragen:

Alles Vorhergehende im Detail

Weitere Infos:

Die Inhalte in den jeweiligen Spalten mit dem Titel „KINDER“ beziehen sich auf jene Kinder, die am speziellen Training für die Jüngeren, dem sogenannten Kindertraining, teilnehmen.

Kinder, die jedoch bereits beim Erwachsenentraining mitmachen, haben sich an den Prüfungsinhalten der Erwachsenen zu orientieren (siehe jeweilige Spalten „ERWACHSENE“).

Diese Prüfungsordnung stellt eine Übersicht über die Inhalte der Gürtelprüfungen dar. Über die Prüfungsinhalte in Detail entscheidet der/die jeweilige Prüfer/in.

Zulassung zur Prüfung:

Wer zur Prüfung antreten darf, entscheidet ausschließlich der/die jeweilige Trainer/in bzw. Prüfer/in.

Daher ist zeitgerecht vor jeder Prüfung mit dem/der Trainer/in abzuklären, ob er/sie einen Antritt zur Prüfung für sinnvoll erachtet und befürwortet.