

KAMPFKUNSTKIDS 6 bis 12 Jahre

Schülergrade

10. Cup (Gelber Gürtel)

- **Theorie:**
Grundsätze, Begriff und Prinzipien des Taekwondo, **Disziplin**
Dojang-Etikette: Verhalten im Übungsraum, Disziplin
Trainingsbegriffe und **Kommandos**
- **Meditation/Konzentration:** Chason und ruhige Atmung
KIHAP, Bedeutung und Ausführung
- **Sogi:** Moa Sogi (geschlossene Stellung),
Naranhi Sogi (offene, parallele, schulterbreite Stellung),
Juchum Sogi (Reiterstellung),
- **Makki:** Arae-, Momtong-, Olgul Makki
Jirugi
- **Chagi:** im Stand und in Bewegung
Ap Chagi (gerader Vorwärtstritt, geschnappt)
Murup Chigi (Kniestoß),
Bakkat Chagi (Bein von innen nach außen)
An Chagi (Bein von außen nach innen)
- **Chigi:** Arae, momtong, olgul Jirugi (Fauststoß zur Körpermitte und 3 Höhen),
- **Kombination in Juchumsogi:** Arae-, Momtong-, Olgul-Makki; einzeln und in Kombination

9. Cup (Gelber Gürtel, grüne Markierung)

- Programm für 10. Cup, plus:
- **Theorie: Trainingsbegriffe:** Namen der jeweiligen Techniken auf koreanisch,
- **Meditation/Konzentration: Chason und 1 Atemübung, KIHAP**
- **Sogi:** Apsogi (kleine Vorwärtsstellung, aufrecht),
Apkubi (tiefe Vorwärtsstellung, vordere Balance),
- **Chagi:**
Naeryo Chagi (Abwärtsbeintechnik)
Dollyo Chagi (Halbkreistritt)
- **Chigi:**
Palkup Chigi (Ellbogenschlag),
- **1. Kombination Ausführung in 4 Richtungen:** Apkubi/Arae Makki – Schritt Apkubi Momtong Jirugi
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt – nur Angriff
- **Hosinsul:** Theorie, Reaktion und Grundsätze der SV von Kindern,
- **Nakbop:** Rolle rückwärts

Eine beliebig frei gewählte Technik in Bewegung

8. Cup (Grüner Gürtel)

- Programm bis 9. Cup, plus:
- **Theorie zu Poomse und Hanbon Kyorugi, Trainingsbegriffe:** Namen der erlernten Techniken auf koreanisch,
- **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 2, KIHAP**
- **Sogi:** Dwitkubi (kleine Vorwärtsstellung, hintere Balance),
- **Makki:** Bakkat Makki
- **Chagi:** Milo Chagi (Schubkick)
Yop Chagi (Seitwärtstritt), Ausführung mit vorderem Bein
Dwit dora yop Chagi
- **Chigi:** Sonnal Chigi
- **2. Kombination in 4 Richtungen:** Dwitkubi/Bakkat Makki – Schritt Apkubi Sonnal Chigi
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt -
1 Aktion links und rechts mit Partner (Hand),
- **Poomse:** *Taeguk il jang* (1.),
- **Hosinsul:** Theorie, Reaktion und Grundsätze,
- **Nakbop:** Rolle rückwärts und vorwärts
- Erlernte Techniken in Kombinationen und in Bewegung
- **Grundmotorik:** Beweglichkeit Hüfte, Beintechniken Olgul

7. Cup (Grüner Gürtel, blaue Markierung)

- Programm bis 8. Cup, plus
- **Theorie zu Poomse und Hanbon Kyorugi, Trainingsbegriffe:** Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
- **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 3, KIHAP**
- **Makki:** Han Sonnal Makki
- **Chagi:** Bakkat huryo Chagi (Peitschenschlag von innen nach außen)
An huryo Chagi (Peitschenschlag von außen nach innen)
Erlernte Beintechniken in Kombination und aus der Bewegung
- **Chigi:** Palkup Chigi
- **3. Kombination in 4 Richtungen:** Dwitkubi/Han sonnal Makki– Schritt Apkubi Palkup Chigi
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt -
3 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
- **Poomse:** *Taeguk i jang* (2.),
- **Hosinsul:** Befreien aus Festhalten durch Schreien und sich winden
- **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts plus Fall seitlich, Fall nach vorne
- **Grundmotorik:** 15 Liegestütze, 10 Schrägklimmzüge,

Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination.

6. Cup (Blauer Gürtel)

- Programm bis 7. Cup, plus
 - **Theorie zu Poomse und Hanbon Kyorugi, Trainingsbegriffe:** Namen der erlernten Techniken auf koreanisch
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Makki:** Du Sonnal Makki
 - **Chagi:** Momdollo Chagi, erlernte Techniken perfektionieren, zusätzlich Twio - Ap, - Dollio, - Bandal und - Yop Chagi, (gesprungene Beintechniken)
 - **Chigi:** Dubon Jirugi
 - **4. Kombination in 4 Richtungen:** Apsogi Arae Makki– Schritt Apkubi Dubon Jirugi
 - **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
4 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand),
 - **Poomse:** *Taeguk sam jang* (3.),
 - **Baljitki** (Steptechniken): erlernte Beintechniken in Kombination aus der Bewegung und mit Steptechniken,
 - **Hosinsul:** Wiederholung Grundsätze von Befreiungstechniken
 - **Nakbop:** Wiederholung aller Fallübungen
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Übungsbrett frei gewählte Technik
 - Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken, Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.
 - **Grundmotorik:** Kopfstand, Rad
- Turnierteilnahme (Poomse oder Kyorugi) empfohlen**

5. Cup (Blauer Gürtel, braune Markierung)

Programm bis 6. Cup, plus:

- **Theorie zu Poomse und Kyorugi, Trainingsbegriffe: Wettkampffregeln** Kyorugi und Poomse
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Chagi und Baljitki:**
Yop Chagi, Ausführung mit hinterem Bein
Twio Chagi (gesprungene Beintechniken)
 - **5. Kombination in 4 Richtungen:** Dwitkubi Du Sonnal Makki - Schritt Apkubi Jebipum Sonnal Chigi
 - **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
6 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
 - **Poomse:** *Taeguk sa jang* (4.),
 - Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken,
 - **Hosinsul:** Wiederholung Grundsätze von Befreiungstechniken, Handgelenksbefreiungen
 - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne,
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Übungsbrett nach Vorgabe des Prüfers (Hand und Bein)
 - **Chayu Kyorugi:** Übungs-Freikampf 1 x 2 Minuten,
 - Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken, Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung
 - **Grundmotorik:** 1 Klimmzug, Handstand (Grundbewegung.), Längsspagat (Hüftwinkel) Querspagat (Hüftwinkel)
Standweitsprung: eigene Körpergröße
- Turnierteilnahme (Kyorugi)**

4. Cup (Brauner Gürtel)

Programm bis 5. Cup, plus:

- **Theorie zu Poomse und Kyorugi, WettkampfregeIn** Kyorugi und Poomse, **Fachsprache**
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Sogi:** Apkoa Sogi
 - **Chigi:** Dungjumok Ap Chigi, Palkup Piojok Chigi
 - **Chagi und Baljitki:**
Dwit Chagi,
Twio Chagi (gesprungene Beintechniken), Elernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken,
 - **Hanbon Kyorugi:** EinschrIttkampf ohne Kontakt
9 Aktionen links und rechts mit Partner (Handangriff)
 - **Poomse:** *Taeguk oh jang* (5.),
 - **Hosinsul:** Wiederholung plus Klammern von vorne und von hinten
 - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne, Handstand, Rad, Radwende
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett ,eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers,
 - **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 2 Minuten
 - **Grundmotorik:** 3 Klimmzüge, Längsspagat (Hüftwinkel) Querspagat (Hüftwinkel)
- Turnierteilnahme (Poomse und/oder Kyorugi)**

Kombinationen der neu erlernten Techniken, Eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung

3. Cup (Brauner Gürtel, rote Markierung)

Programm bis 4. Cup, zusätzlich:

- **Theorie zu Poomse und Kyorugi, WettkampfregeIn** Kyorugi und Poomse, **Fachsprache**
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Makki:** Hechio Arae Makki, Batanson Makki , Bituro Olgul Makki
 - **Chagi und Baljitki:**
Pituro Chagi
Twio Chagi (gesprungene Beintechniken), Elernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken,
 - **Hanbon Kyorugi**
9 Aktionen links und rechts mit Partner (Handangriff) 3 Techniken aus freiem Angriff
 - **Poomse:** *Taeguk yuk jang* (6.),
 - **Hosinsul:** Wiederholen und perfektionieren plus Würgen vorne und hinten
 - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne, **Rolle seitlich, Akrobatik**
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, eine Bein und eine Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers,
 - **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 3 Minuten,
 - **Grundmotorik:** 3 Klimmzüge, Längsspagat (Hüftwinkel) Querspagat (Hüftwinkel), Kippe
- Turnierteilnahme (Poomse und/oder Kyorugi)**

Kombinationen der neu erlernten Techniken,eine beliebig frei gewählte Technik oder Kombination in Bewegung.

2. Cup (Roter Gürtel)

Programm bis 3. Cup, plus:

- **Theorie zu Kampfkunst, Wettkampffregeln** Kyorugi und Poomse, **Fachsprache**
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Sogi:** Poom Sogi
 - **Makki:** Goduro Batanson Makki mit Dungjumok Ape Chigi, Gawi Makki, Hecho Momtong Makki,
 - **Chigi:** Bojumok, Murup Kokki, Opo Jirugi, Dungjumok Yop Chigi
 - **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand), 3 Techniken aus freiem Angriff,
 - **Poomse:** *Taeguk chil jang* (7.)
 - **Hosinsul:** Fegen und Werfen
 - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne, **Rolle seitlich, Akrobatik**
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, 2 verschiedene nach Vorgabe,
 - **Chagi und Baljitki:** Twio Chagi (gesprungene Beintechniken), Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken, Kombinationen der neu erlernten Techniken,
 - **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 2 Minuten,
 - **Grundmotorik:** 25 Liegestütze, 5 Klimmzüge, Längsspagat (Hüftwinkel) Querspagat (Hüftwinkel)
WH Handstand, Rad, Kippe, Kopfstand, freie Kombinationen
- Turnierteilnahme (Poomse und/oder Kyorugi)**

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

1. Cup (Roter Gürtel, schwarze Markierung)

Programm bis 2. Cup, plus:

- **Theorie zu Kampfkunst, Wettkampffregeln** Kyorugi und Poomse, **Fachsprache**
 - **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
 - **Sogi:** Koa Sogi
 - **Makki:** Santul Arae Makki,
 - **Chigi:** Haken
 - **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand), 3 Techniken aus freiem Angriff
3 Techniken mit Beinangriff (Apchagi, Dolliochagi)
 - **Poomse:** *Taeguk pal jang* (8.)
 - **Hosinsul:** Wiederholung des Vorhergegangenen
 - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne, Rolle seitlich, Akrobatik
 - **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, Momdollio Chagi, Jirugi
 - **Chagi und Baljitki:** Twio Chagi (gesprungene Beintechniken), Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken, Kombinationen der neu erlernten Techniken,
 - **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 2 Minuten,
 - **Grundmotorik:** Wiederholung und freie Kombinationen
- Turnierteilnahme (Poomse und/oder Kyorugi)**

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

Im Rahmen der Prüfung wird immer der allgemeine konditionelle Zustand (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) überprüft und in das Prüfungsergebnis mit einbezogen.

1. POOM / DAN

Programm bis 1 Cup, plus:

- **Theorie zu Kampfkunst, Wettkampfregeeln** Kyorugi und Poomse, **Fachsprache**
- **Meditation/Konzentration/Atmung: Chason und Atemübung 1 bis 4, KIHAP**
- **Sogi:** WHi
- **Makki:** WH
- **Chigi:** WH
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand), 3 Techniken aus freiem Angriff
3 Techniken mit Beinangriff (Apchagi, Dollio Chagi)
- **Poomse:** KORYO
- **Hosinsul:** Wiederholung des Vorhergegangenen
- **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich plus Fall nach vorne, Rolle seitlich, Akrobatik
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, Momdollio Chagi, Jirugi
- **Chagi und Baljitki:** Twio Chagi (gesprungene Beintechniken), Erlernte Beintechniken in Kombination, aus der Bewegung, im Sprung und mit Steptechniken, Kombinationen der neu erlernten Techniken,
- **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 3 Minuten,
- **Grundmotorik:** Wiederholung und freie Kombinationen

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

Im Rahmen der Prüfung wird immer der allgemeine konditionelle Zustand (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) überprüft und in das Prüfungsergebnis mit einbezogen.