

## PRÜFUNGSPROGRAMM TAEKWONDO Erwachsene

### 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
- **Chagi:** im Stand und in Bewegung  
Ap Chagi (gerader Vorwärtstritt, geschnappt)  
Ap Olligi (Bein gerade nach oben schwingen)  
Murup Chigi (Kniestoß),  
Bakkat Chagi (Bein von innen nach außen kreisen)  
An Chagi (Bein von außen nach innen kreisen)
- **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 Ausführungen in 4 Richtungen:** Apkubi/Arae Makki – Schritt Apkubi Momtong Jirugi
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt -Angriff und 1. Technik
- **Hosinsul:** Theorie, Reaktion und Grundsätze der SV
- **Nakbop:** Rolle vorwärts

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 -  
3 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand),
- **Poomse:** *Taeguk il jang* (1.),
- **Hosinsul:** Theorie, Reaktion und Grundsätze, Handgelenksbefreiungen einhändig (gleichseitig, gegengleich)
- **Nakbop:** Rolle vorwärts und rückwärts
- Erlernte Techniken in Kombinationen und in Bewegung,

## 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:** 6 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand),
- **Poomse:** *Taeguk i jang* (2.),
- **Hosinsul:** WH plus Befreien aus Festhalten (beidhändig)
- **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts plus Fall seitlich  
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:** Momdollio 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  
9 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 und Befreiungen aus Umklammerng,
  - **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, seitlich plus Fall vorwärts
  - **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, 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: Wettkampfregeln** 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  
12 Aktionen links und rechts mit Partner (Hand)
- **Poomse:** *Taeguk sa jang* (4.),
- Verschiedene Kombinationen der neu erlernten Techniken,
- **Hosinsul:** Wiederholung, Grundsätze von Befreiungstechniken, Würgeabwehr
- **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich und vorne
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett 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 (Poomse oder Kyorugi) empfohlen**

## 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
  - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Handangriff)
- **Poomse:** *Taeguk oh jang* (5.),
- **Hosinsul:** Wiederholung plus Arm- und Handgelenkshebel
- **Nakbop:** Wiederholung Rollen vorwärts und rückwärts, Fall seitlich, Fall nach vorne und seitlich abrollen
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, eine Bein und eine Hand- und Beintechnik nach Vorgabe des Prüfers,
- **Chayu Kyorugi:** Freikampf 2 x 2 Minuten
- **Grundmotorik:** 3 Klimmzüge, Längsspagat (Hüftwinkel ....) Querspagat (Hüftwinkel ....)

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

**Turnierteilnahme (Kyorugi) empfohlen**

## 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**
  - 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Handangriff) 3 Techniken aus freiem Angriff
- **Poomse:** *Taeguk yuk jang* (6.)
- **Hosinsul:** Wiederholen und Beinfeger
- **Nakbop:** Wiederholung und aus Anwendung abrollen / fallen
- **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

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

**Turnierteilnahme (Poomse oder Kyorugi)**

## 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,
- **Chagi:** Beintechnik tief (Dolloio, Dwityop, Momdollio)
- **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,  
3 Aktionen gegen Beinangriffe
- **Poomse:** *Taeguk chil jang* (7.)
- **Hosinsul:** Wiederholung und Werfen, Fixieren am Boden
- **Nakbop:** Wiederholung und aus Anwendung abrollen / fallen, Rollen über ein Hindernis
- **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

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

Turnierteilnahme (Kyorugi) empfohlen (sofern nicht schon bei niedrigerer Graduierung teilgenommen) und wird berücksichtigt  
Ausnahme: Alter über 35 Jahre

### Turnierteilnahme (Poomse oder Kyorugi)

Teilnahme an Übungsleiterausbildung / Kampfrichterschulung empfohlen

## 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, Dollochagi)  
3 Aktionen Spezialtechniken
- **Poomse:** *Taeguk pal jang* (8.)
- **Hosinsul:** Wiederholung des Vorhergegangenen plus Verteidigung am Boden
- **Nakbop:** Wiederholung
- **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

Eine Spezialtechnik(Kombination) des Prüflings

Turnierteilnahme (Kyorugi) empfohlen (sofern nicht schon bei niedrigerer Graduierung teilgenommen) und wird berücksichtigt  
Ausnahme: Alter über 30 Jahre

### Turnierteilnahme (Poomse oder Kyorugi)

Teilnahme an Übungsleiterausbildung / Kampfrichterschulung empfohlen

**Im Rahmen der Prüfung wird immer der allgemeine konditionelle Zustand (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) überprüft und in das Prüfungsergebnis mit einbezogen. Ebenfalls wird eine Teilnahme an Turnieren und /oder an einer Ausbildung im Prüfungsergebnis berücksichtigt bzw. kann sogar ein Überspringen einer Graduierung ermöglichen.**