



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018



Vereinsinternes Prüfungsprogramm

im Rahmen der Prüfungsordnung der DTU

vom 9. bis 1. Kup



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Prüfungsprogramm:

Grundschule (beidseitig)

= Fußstellungen:

- = Moa Sogi (Geschlossene Fußstellung)
- = Naranhi Sogi (Parallele Fußstellung)
- = Juchum Sogi (Seitwärtsstellung)

= Handtechniken:

- = Arae Makki (Abwehr in der Unterstufe)
- = Momtong An Makki (Abwehr in der Mittelstufe nach innen)
- = Olgul Makki (Abwehr nach oben)
- = Momtong Chirugi (Fauststoß nach vorne)

= Fußtechniken:

- = Ap Chagi (Fußstoß nach vorne)
- = Apcha Olligi (Aufwärts-Beinschwung)
- = Paltung Chagi (Spann-Fußschlag)

= Kombinationen aus den vorgenannten Hand- und Fußtechniken

Stepübungen (beidseitig)

- = mit Partner: Partnerbewegungen „spiegeln“
- = Auslagenwechsel
- = X-Step
- = 1er und 2er Vor- und Rück-Step
- = 1er und 2er Angleit-Step (vorwärts und rückwärts)
- = Kombinationen aus den vorgenannten Stepübungen

Pratzen Techniken (beidseitig)

- = Fauststoß
- = Ap Chagi
- = Paltung Chagi
- = Miro Chagi
- = Olgul Makki (Abwehr eines Pratzenangriffs)

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

Angreifer: nur Faustangriffe

Verteidiger: nach Abwehr kontern mit Fauststoß oder/und Fußtechnik



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Übungen: 3 verschiedene Aktionen

Theorie

= Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken und Fußstellungen

Prüfung zum 8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate

Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 48

Prüfungsprogramm:

Grundschule (beidseitig)

= Fußstellungen:

= wie 9. Kup

= Ap Sogi

(Kurze Vorwärtsstellung)

= Ap Gubi

(Große Vorwärtsstellung)

= Dwit Gubi

(Rückwärtsstellung)

= Handtechniken:

= wie 9. Kup

= Momtong Pakkat Makki

(Abwehr mit Unterarm-Außenkante in der Mittelstufe nach außen)

= Momtong An Palmok Pakkat Makki

(Abwehr mit der Unterarm-Innenkante in der Mittelstufe nach außen)

= Olgul Chirugi

(Fauststoß zum Kopf)

= Han Sonnal An Mok Chigi

(Einzel-Handkantenschlag nach innen zum Hals)

= Sonnal Momtong Makki

(Doppelter Handkantenblock in der Mittelstufe)

= Fußtechniken:

= wie 9. Kup

= Yop Chagi

(Seitwärtsfußstoß)

= Tollyo Chagi

(Halbkreisfußstoß)

= An Chagi

(Fußschlag einwärts mit Fuß-Innenkante)

= Pakkat Chagi

(Fußschlag auswärts mit Fuß-Außenkante)

= Kombinationen aus den vorgenannten Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Steppübungen (beidseitig)

- = wie 9. Kup
- = 1er-Vor/Rück-Gleit-Step
- = Wechsel-Step
- = Jagd-Step
- = Kombinationen aus den vorgenannten Stepübungen

Pratzenstechniken (beidseitig)

- = wie 9. Kup
- = Doppel-Fauststoß
- = Momtong Makki (Abwehr eines Angriffs mit Prätze)
- = Tollyo Chagi
- = Yop Chagi
- = Steps und Kombinationen aus den vorgenannten Techniken

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

Angreifer: nur Faustangriffe

Verteidiger: nach Abwehr kontern mit diversen Hand- und/oder Fußstechniken

Übungen: 6 verschiedene Aktionen

Freikampfübungen (beidseitig)

- = 1 : 1 mit Paltung Chagi

Selbstverteidigung in der Nahdistanz (beidseitig) -ohne Waffen-

- = Ausweichen gegen Handgriffe und Fußangriffe
- = selbst zupacken und festhalten
- = Eigensicherung (Abwehrbereite Verteidigungsstellung; Wegschubsen des Angreifers; Einsatz von Schock- und Konterstechniken)
- = Befreiungstechniken bei Fassen am Handgelenk von vorne
- = einfach: gleichseitig und diagonal; beidseitig

Theorie

- = Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen; Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate

Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 48

Prüfungsprogramm:

Grundschule (beidseitig)

= **Fußstellungen:**

= wie 8. Kup

= **Handtechniken:**

= wie 8. Kup

= **Sonnal Chigi**

(verschiedene Handkanten-
Angriffe)

= **Sonnal Makki**

(verschiedene Handkanten-
Abwehr)

= **Batangson Chigi**

(Handballen-Angriffe)

= **Batangson Makki**

(Handballen-Abwehr)

= **Palkup Chigi**

(Ellbogen-Angriffe)

= **Fußtechniken:**

= wie 8. Kup

= **Naeryo Chagi**

(Abwärts-Beinschlag)

= **2-fach-Techniken: Ap Chagi, Yop Chagi und Tollyo Chagi**

= **Twio Ap Chagi**

(Vorwärtsfußstoß im Sprung)

= **Dwit Chagi**

(Rückwärts-Fußstoß)

= **Kombinationen aus den vorgenannten Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken**

Form Nr. 1 (Taeguk Il Chang)

Pratzentechniken (beidseitig)

= wie 8. Kup

= bisherige Grund- und Kampftechniken

= Rückwärts eingedrehter Paltung Chagi

= Kombinationen aus verschiedenen Steps und vorgenannten Techniken

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

Angreifer: Faust- und Fußangriffe

Verteidiger: 10 verschiedene Aktionen

Freikampfübungen (beidseitig)



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

- = wie 8. Kup
- = 1 : 2
- = Kontertechniken gegen Paltung Chagi, Dwit Chagi und Miro Chagi

Selbstverteidigung in der Nahdistanz (beidseitig) -ohne Waffen-

- = wie 8. Kup
- = **Fallschule**
 - = Rolle vorwärts und rückwärts; fallen seitwärts
- = **Befreiungstechniken**
 - = Fassen von vorne am Revers (ein- und beidhändig)
 - = Ziehen an den Haaren von vorne
 - = Festhalten von hinten an beiden Handgelenken
 - = Umklammerungen: über und unter den Armen (von vorne, von hinten und seitlich)

Theorie

- = wie 8. Kup
- = Sinn und Zweck der bisherigen Techniken und Übungen

Copyright BUDO YAMANG HÜCKELHOVEN e.V.



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 6. Kup (Grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate
Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 48

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

- = wie 7. Kup
- = Dreh- und Sprungtechniken

Form Nr. 2 (Taeguk Ih Chang)

Pratzen Techniken (beidseitig)

- = wie 7. Kup
- = Kombinationen aus verschiedenen Steps und Techniken

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

- = wie 7. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

- = wie 7. Kup
- = Kampffaktionen mit vorgegebenen Techniken und Steps

Selbstverteidigung in der Nahdistanz (beidseitig) -ohne Waffen-

- = wie 7. Kup
- = **Befreiungstechniken**
 - = Ziehen an den Haaren von hinten
 - = ein- und beidhändiges Würgen von vorne und hinten
 - = Schwitzkasten von vorne und seitlich
- = Abwehr von Fußangriffen

Theorie

- = wie 7. Kup
- = Sinn und Zweck der bisherigen Techniken und Übungen



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate

Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 48

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

= wie 6. Kup

Form Nr. 3 (Taeguk Sam Chang)

Pratzen Techniken (beidseitig)

= wie 6. Kup

= Kombinationen aus verschiedenen Steps und Techniken

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

= wie 6. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

= wie 6. Kup

= Kampffaktionen mit vorgegebenen Techniken und Steps

Selbstverteidigung in der Nah- und mittleren Distanz (beidseitig) -ohne Waffen-

= wie 6. Kup

= Verteidigung gegen kombinierte Angriffe

= Verteidigung gegen massive Angriffe

= Heftiges Packen und vor sich herschieben

= Packen von hinten und zu Boden reißen

Theorie

= wie 6. Kup



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate
Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 64

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

= wie 5. Kup

Form Nr. 4 (Taeguk Sa Chang)

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

= wie 5. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

= wie 5. Kup

= Kampffaktionen mit vorgegebenen Techniken und Steps

Selbstverteidigung in der langen- mittleren und Nahdistanz *und in der Bodenlage* **(beidseitig)**

= wie 5. Kup

= Freie Abwehr von Angriffen

= **Verteidigung in der Bodenlage**

= Angreifer durch Treten und Schlagen auf Distanz halten

Bruchtest (Alter beachten!)

= 1 Bruchtest nach freier Wahl

Theorie

= wie 5. Kup



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate

Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 64

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

= wie 4. Kup

Form Nr. 5 (Taeguk Oh Chang)

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

= wie 4. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

= wie 4. Kup

= Kampffaktionen mit Aufgabenstellungen

= Freier Kampf

Selbstverteidigung in allen Distanzen (beidseitig)

= wie 4. Kup

= Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage

= Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe

Bruchtest (Alter beachten!)

= 2 Bruchtests mit verschiedenen Techniken nach freier Wahl

Theorie

= wie 4. Kup



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate
Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 64

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

= wie 3. Kup

Form Nr. 6 (Taeguk Yuk Chang)

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

= wie 3. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

= wie 3. Kup

Selbstverteidigung (beidseitig)

- = wie 3. Kup
- = Freie Abwehr gegen Stockangriffe
- = Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe

Bruchtest (Alter beachten!)

= 2 Bruchtests mit verschiedenen Techniken nach freier Wahl

Theorie

= wie 3. Kup

Copyright BUDO YAMANG HÜCKELHOVEN e.V.



-Vereinsinternes Prüfungsprogramm-
Stand: Juli 2018

Prüfung zum 1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit seit der letzten Prüfung: mindestens 2 Monate

Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung: mindestens 96

Prüfungsprogramm:

Überprüfung des Vorprogramms

= wie 2. Kup

Form Nr. 7 (Taeguk Chil Chang)

Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (beidseitig)

= wie 2. Kup

Freikampfübungen (beidseitig)

= wie 2. Kup

Selbstverteidigung (beidseitig)

= wie 2. Kup

= Freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe

= Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot

= Abwehr von Überraschungsangriffen

Bruchtest (Alter beachten!)

= 2 Bruchtests mit verschiedenen Techniken nach freier Wahl

Theorie

= wie 2. Kup

= Trainingslehre