



## Prüfungsprogramm

### Graduierungen

Es gibt 10 Schüler- (Kup) und 10 Meistergrade (Dan), wobei die Schülergrade in umgekehrter, die Meistergrade in natürlicher Reihenfolge nummeriert sind. Höhere Dangrade werden aber nur noch für spezielle Verdienste um den Sport bzw. wissenschaftliche Tätigkeit verliehen.

### Prüfungsablauf

Die Prüfung umfasst die Überprüfung der Grundtechnik durch Bahnengehen und Diagramm, das Laufen der Form (Poomse) (ab 8. Kup), das Schrittesparring (ab 8. Kup), den Bruchtest (Kyokpa) (ab 8. Kup), Selbstverteidigung (Hosinsul), Kicks auf Pratzen, Freikampf (Kyorugi) und theoretische Fragen.

Das jeweilige Programm stellt eine Mindestanforderung an den Prüfling dar und daher erfolgt die Bewertung dementsprechend streng.

Zum Bestehen einer Prüfung ist nicht nur das Beherrschen eines Bewegungsablaufes nötig, sondern auch eine dem angestrebten Gürtelgrad entsprechende Ausführung in Bezug auf Schnelligkeit, Kraft, Genauigkeit, Rhythmus, Kihap etc.

### Hinweise zum Programm

#### Bahnengehen

Unter diesen Punkt fallen alle unter „Technik“ angeführten Techniken.

#### Diagramm

Die Beschreibung eines Diagramms erfolgt in tabellarischer Form. Die Spalte „Schritt“ gibt Auskunft über die Anzahl der Schritte bzw. ob eine Technik zu einem neuen oder noch zum letzten Schritt gehört. „Richtung“ gibt an, in welche Richtung der Schritt auszuführen ist. In der Spalte „Stand“ steht der jeweils einzunehmende Stand und unter „Technik“ ist die letztendlich auszuführende Technik angeführt. Leere Felder bedeuten, dass keine Änderung zur vorhergehenden Zeile auftritt. Ist beispielsweise in einer Zeile Schritt 1, Richtung vorwärts, Stand Apkubi und Technik Arae-makki angeführt und steht in der darauffolgenden Zeile nur noch ein Eintrag unter Technik mit Momtong-jirugi, so bedeutet dies, dass beide Techniken im Zuge eines Schrittes auszuführen sind (analog für Kicks).

#### Schrittesparring

Entsprechend des angestrebten Kups ist 1-, 2- oder 3-Schrittesparring zu absolvieren. Hierbei wird besonders Wert auf die exakte Technik (Stände, Ansätze, Endstellung, ...), Kraft, Kihap, Genauigkeit und Distanz gelegt.

#### Bruchtest

Als Material für Bruchtests dienen Fichtenbretter der Fläche 300 x 300 mm. Die Dicke ist abhängig von Alter und Geschlecht des Prüflings: Frauen und Knaben bis 16 Jahre 20 mm, Männer 30 mm.

#### Selbstverteidigung

Es müssen die Ansätze und die Techniken für den Prüfer ersichtlich sein. Der Graduierung entsprechend müssen die Aktionen realistisch dargeboten werden.

#### Pratze

Überprüfung der Technik auf einen leichten Widerstand. Hierbei werden ebenfalls Ansätze, Ausführung, Stände, Zurückziehen des Kickfußes, ... bewertet.

## **Freikampf**

Beim Kampf wird auf die Aktionen des Prüflings geachtet:  
Konter, Angriff, Zielgenauigkeit, Kampfauge, ...

## **Theorie**

Prüfungsrelevant sind die durch die Farbcodierung dem angestrebten Gürtelgrad zuzurechnenden Fragen des Theoriefragebogens.

Zur Beantwortung der Fragen dient das offizielle Österreichische Lehrbuch „Richtig Taekwondo“ von Kyong Myong Lee.

## **Kosten**

Die Kosten für die Prüfung sind der jeweils gültigen Spesenordnung des Oberösterreichischen Taekwondo Verbandes (<http://www.taekwondo-ooe.at/>) zu entnehmen. Die Prüfungsgebühr muss am Tag der Prüfung exakt und in bar mitgebracht werden.

## **Prüfungstermine**

Die aktuellen Prüfungstermine sind auf der Vereinswebsite zu finden: <http://www.tkd.at/>

# Prüfung zum 10. Kup

Gürtelfarbe: Gelb

Vorbereitungszeit: 8 Wochen

## **Technik**

### **In Juchum-sogi**

- Momtong-jirugi

### **In Apkubi (im Gehen)**

- Momtong-baro-jirugi
- Arae-makki
- An-palmok-bakkat-makki
- Bakkat-palmok-an-makki
- Bakkat-palmok-bakkat-makki
- Olgul-makki

### **In Apkubi (am Stand mit Arae-hechyo-makki)**

- Ap-ollyo-chagi

### **In Apsogi (im Gehen)**

- Olgul-apchagi
- Pyojok-chagi
- Balnal-chagi
- Milo-chagi

## **Hosinsul**

1 Befreiungstechnik (Hebel)

## **Pratze**

Bandal-chagi

## **Theorie**

# Prüfung zum 9. Kup

Gürtelfarbe: Gelb

Vorbereitungszeit: 8 Wochen

## Technik

### In Juchum-sogi

- Dubon-momtong-jirugi

### In Apkubi (im Gehen)

- Arae-makki
- An-palmok-bakkat-makki
- Bakkat-palmok-an-makki

### In Apsogi (im Gehen)

- Bakkat-palmok-bakkat-makki
- Olgul-makki

### In Dwitkubi (im Gehen)

- Bakkat-palmok-an-makki

### In Apsogi (am Stand mit Momtong-hechyo-makki)

- Ap-ollyo-chagi
- Pyojok-chagi
- Balnal-chagi
- Milo-chagi
- Ggeuleo-chagi

### In Mojuchum-sogi (im Gehen)

- Momtong-yop-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Apkubi	Arae-makki
2	vor		Apchagi
		Apkubi	Arae-makki
			Momtong-jirugi

## Hosinsul

2 Befreiungstechniken (Hebel)

## Pratze

Bandal-chagi mit Schließstep

## Theorie

# Prüfung zum 8. Kup

Gürtelfarbe: Grün

Vorbereitungszeit: 12 Wochen

## Technik

### In Juchum-sogi

- Dubon-momtong-jirugi
- Sebon-momtong-jirugi

### In Apkubi / Dwitkubi (im Gehen: vorwärts Apkubi, rückwärts Dwitkubi)

- Arae-makki
- An-palmok-bakkat-makki
- Olgul-makki

### In Dwitkubi (im Gehen)

- Han-sonnal-makki

### In Apsogi (im Gehen mit Wechselstep)

- Pyojok-chagi
- Balnal-chagi

### In Apsogi (im Gehen)

- Twio-apchagi
- Bandal-chagi mit Schließstep

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	An-palmok-bakkat-makki
2	vor		Balnal-chagi
		Apkubi	Bakkat-palmok-an-makki
			Dubon-momtong-jirugi

## Poomse

Taeguk-il-jang

## Schrittesparring

Sebon-kyorugi (2 Aktionen)

## Kyokpa

Apchagi

## Hosinsul

3 Befreiungstechniken (Hebel)

## Pratze

- Yop-chagi
- Bandal-chagi mit Wechselstep

## Theorie

# Prüfung zum 7. Kup

Gürtelfarbe: Grün

Vorbereitungszeit: 12 Wochen

## Technik

### In Dwitkubi / Apkubi (im Gehen: Block in Dwitkubi, Aussteigen in Apkubi, Jirugi)

- Arae-makki / Momtong-jirugi
- Bakkat-palmok-bakkat-makki / Momtong-jirugi
- Olgul-makki / Olgul-jirugi

### In Apkubi (im Gehen)

- Sonnal-an-chigi
- Pyonsonkut-sewo-chirugi

### In Apsogi (im Gehen mit Schließstep)

- Ggeuleo-chagi

### In Apsogi (am Stand)

- Dollyo-chagi
- Yop-chagi

### In Mojuchum-sogi

- Yop-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	An-palmok-bakkat-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
2	vor		Pyojok-chagi
		Dwitkubi	Bakkat-palmok-an-makki
		Apkubi	Dubon-momtong-jirugi

## Poomse

Taeguk-ie-jang

## Schrittesparring

Dubon-kyorugi (2 Aktionen)

## Kyokpa

Yop-chagi

## Hosinsul

4 Befreiungstechniken

## Pratze

- Dollyo-chagi
- Bandal-chagi mit Schließ-Wechselstep

## Theorie

# Prüfung zum 6. Kup

Gürtelfarbe: Blau

Vorbereitungszeit: 16 Wochen

## Technik

### In Dwitkubi (im Gehen)

- An-palmok-bakkat-makki / Montong-jirugi
- Bakkat-palmok-bakkat-makki / Momtong-jirugi
- Olgul-makki / Olgul-jirugi
- Sonnal-makki

### In Apkubi / Dwitkubi (im Gehen; vorwärts Apkubi, rückwärts Dwitkubi)

- Goduro-makki
- Otgoro-makki

### In Apsogi (im Gehen)

- Twio-apchagi
- Twio-pyojok-chagi
- Twio-balnal-chagi
- Dollyo-chagi
- Yop-chagi

### In Apsogi (am Stand)

- Dwi-yop-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
2	vor		Dollyo-chagi
		Apkubi	Goduro-makki
			Dubon-momtong-jirugi

## Poomse

Taeguk-sam-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (2 Aktionen)

## Kyokpa

Dollyo-chagi

## Hosinsul

5 Befreiungstechniken

## Pratze

- Twio-dollyo-chagi
- Konter Bandal-chagi mit Step

## Kyorugi

## Theorie

# Prüfung zum 5. Kup

Gürtelfarbe: Blau

Vorbereitungszeit: 16 Wochen

## Technik

### In Apkubi (im Gehen)

- Apchagi / Jebipum-mok-chigi
- Apchagi / Jebipum-tok-chigi
- Kaljabi

### In Apsogi (im Gehen mit Schließstep-Umspringen)

- Bandal-chagi
- Milo-chagi
- Dwitchagi

### In Mojuchum-sogi (am Stand, 360°-Drehung)

- Mom-dollyo-chagi

### In Mojuchum-sogi (im Gehen)

- Yop-i-jung-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
2	vor		Apchagi
3			Yop-chagi
		Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Dubon-momtong-jirugi
4	zurück	Dwitkubi	Han-sonnal-makki

## Poomse

Taeguk-sa-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (2 Aktionen)

## Kyokpa

Twio-dollyo-chagi

## Hosinsul

6 Aktionen

## Pratze

- Ggeuleo-chagi
- Doppel-Bandal-chagi

## Kyorugi

## Theorie

# Prüfung zum 4. Kup

Gürtelfarbe: Braun

Vorbereitungszeit: 20 Wochen

## Technik

### In Juchum-sogi

- Momtong-jirugi / Sonnal-an-chigi / Sonnal-bakkat-chigi

### In Apkubi (im Gehen)

- Digut-jirugi
- Gawi-makki

### In Mojuchum-sogi (im Gehen)

- Yop-i-jung-chagi
- Ggeuleo-chagi / Bandal-chagi (ohne Absetzen)

### In Apsogi (im Gehen)

- Dollyo-i-jung-chagi
- Dollyo-i-jung-chagi / Mom-dollyo-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	Olgul-han-sonnal-makki
		Apkubi	Olgul-jirugi
2	vor		Dollyo-chagi
3			Dwi-yop-chagi
		Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
			Wende
		Dwitkubi	An-palmok-bakkat-makki
		Apkubi	Olgul-jirugi

## Poomse

Taeguk-oh-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (2 Aktionen)

## Kyokpa

- Sonnal-an-chigi oder Sonnal-bakkat-chigi
- Ggeuleo-chagi

## Selbstverteidigung

7 Aktionen

## Pratze

- Twimyeo-apchagi
- Kombination Mom-dollyo-chagi und Bandal-chagi

## Kyorugi

## Theorie

# Prüfung zum 3. Kup

Gürtelfarbe: Braun

Vorbereitungszeit: 20 Wochen

## Technik

### In Mojuchum-sogi (im Gehen)

- Yop-jirugi
- Yop-jirugi (mit Schließen der Beine)

### In Dwitkubi (im Gehen)

- Yop-chagi / Sonnal-makki / Aussteigen in Apkubi: Momtong-jirugi / ohne Schritt: Yop-jirugi
- Dwi-yop-chagi / Sonnal-makki / Aussteigen in Apkubi: Momtong-jirugi / Beine schließen: Yop-jirugi

### In Apsogi (im Gehen)

- Twimyeo-ap-chagi

## Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
		Mojuchum-sogi	Yop-jirugi
2	vor	<i>Übersteigen</i>	Yop-chagi
3			Mom-dollyo-chagi (360°)
			<i>Wende</i>
		Dwitkubi	Sonnal-makki
		Apkubi	Momtong-jirugi
		Mojuchum-sogi	Yop-jirugi

## Poomse

Taeguk-yuk-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (4 Aktionen)

## Kyokpa

- Sonnal-an-chigi oder Sonnal-bakkat-chigi
- Twimyeo-apchagi

## Hosinsul

8 Aktionen

## Pratze

- Twimyeo-dollyo-chagi
- Kombination Dwit-chagi und Bandal-chagi

## Kyorugi

## Theorie

# Prüfung zum 2. Kup

Gürtelfarbe: Rot

Vorbereitungszeit: 24 Wochen

## Technik

### In Apsogi (im Gehen)

- Dollyo-chagi / Ggeuleo-chagi (ohne Absetzen)
- Twimyeo-apchagi
- Twimyeo-dollyo-chagi

### Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Dwitkubi	Sonnal-makki
2	vor	Apkubi	Pyonsonkut-sewo-chirugi
3			Dollyo-i-jung-chagi
4			Twimyeo-apchagi
		Dwitkubi	Sonnal-makki

## Poomse

Taeguk-chil-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (4 Aktionen)

## Kyokpa

- Momtong-jirugi
- Twimyeo-dollyo-chagi

## Hosinsul

9 Aktionen

## Pratze

- Mom-dollyo-chagi
- Kombination Konter Dwit-chagi und Bandal-chagi

## Kyorugi

## Theorie

# Prüfung zum 1. Kup

Gürtelfarbe: Rot

Vorbereitungszeit: 24 Wochen

## Technik

### In Apsogi (im Gehen)

- Twimyeo-dollyo-chagi
- Twimyeo-yop-chagi
- Mom-dollyo-chagi / Bandal-chagi (gleicher Fuß)

### Diagramm

Schritt	Richtung	Stand	Technik
1	zurück	Apkubi	Gawi-makki
2	vor	Apkubi	Jebipum-mok-chigi
3			Apchagi
			Dollyo-chagi
4			Twimyeo-dollyo-chagi
		Dwitkubi	Sonnal-makki

## Poomse

Taeguk-pal-jang

## Schrittesparring

Hanbon-kyorugi (6 Aktionen)

## Kyokpa

- Momtong-jirugi
- Mom-dollyo-chagi

## Hosinsul

10 Aktionen

## Pratze

2 Kombinationen der angestrebten Graduierung entsprechend mit Mehrfachkicks

## Kyorugi

## Theorie

## Theoriefragen

#	Frage	Bemerkung	Gürtelfarbe				
1	Was heißt Taekwondo?		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
2	Zähle die Ordnungszahlen auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
3	Zähle von 1 bis 10!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
4	Koreanisch / Deutsch (Teil 1)	10 Wörter	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
5	Koreanisch / Deutsch (Teil 2)	10 Wörter	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
6	Zähle die Grundstellungen auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
7	Zähle die Grundblocks auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
8	Zähle alle Fußtechniken auf!	Ohne Sprung- und Drehtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
9	Verhaltensregeln im Dojang		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
10	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik Arae-makki / Momtong-jirugi	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
11	Zähle die Namen der Taeguks auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
12	Zähle die Techniken, welche in deiner Pflichtform vorkommen auf!	Jede Technik nur einmal	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
13	Beschreibe deine Pflichtform in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
14	Beschreibe die Taeguk-il-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
15	Beschreibe die Taeguk-ie-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
16	Zähle die Kriterien auf, die bei der Ausführung einer Poomse zu tragen kommen!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
17	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik Bakkat-palmok-bakkat-makki / Momtong-jirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
18	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik An-palmok-bakkat-makki / Momtong-jirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
19	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik Bakkat-palmok-an-makki / Momtong-jirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
20	Erkläre die Technik Sonnal-makki!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
21	Beschreibe Taeguk-sam-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
22	Beschreibe Taeguk-sa-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken	Yellow	Green	Blue	Brown	Red
23	Zähle die Koreanischen Kommandos im Wettkampf auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
24	Zähle die Wettkampffregeln auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
25	Aufbau der Wettkampffläche		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
26	Zähle die Maßnahmen vor Beginn und nach Beendigung eines Wettkampfes auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
27	Woraus besteht die Wettkampfausrüstung?		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
28	Zähle die leichten Verfehlungen bei einem Wettkampf auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
29	Zähle die schweren Verfehlungen bei einem Wettkampf auf!		Yellow	Green	Blue	Brown	Red
30	Wie kann der Sieger eines Wettkampfes ermittelt werden?		Yellow	Green	Blue	Brown	Red

31	Erkläre die Technik Yop-chagi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen							
32	Erkläre die Technik Pyonsonkut-sewo-chirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen							
33	Zähle die Namen der Teaguks und der Danformen auf!								
34	Beschreibe Taeguk-oh-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken							
35	Beschreibe Taeguk-yuk-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken							
36	Zähle die Gewichtsklassen auf!								
37	Beschreibe den Austragungsmodus!								
38	Beschreibe das Kampfgericht!								
39	Zähle die legalen Angriffstechniken und -zonen auf!								
40	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik Goduro-makki / Dubon-momtong-jirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen							
41	Aus wievielen Pooms und Dongjaks besteht deine Pflichtform, an welcher Stelle ist das Kihap und welche Bedeutung hat die Form?								
42	Zähle alle Namen der Taeguks auf, beschreibe aus wie vielen Pooms und Dongjaks sie bestehen, an welcher Stelle das Kihap ist und welche Bedeutung die Form hat!								
43	Beschreibe Taeguk-chil-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken							
44	Beschreibe Taeguk-pal-jang in Worten!	Stände, Körper- u. Beinbewegungen, Handtechniken							
45	Zähle alle Sprung- und Drehtechniken auf!								
46	Zähle alle Faustschläge auf!								
47	Zähle alle Fingerspitzenschläge auf!								
48	Zähle alle Handkantentechniken auf!								
49	Beschreibe die Grundstellung Apkubi mit der Technik Otgoro-makki / Momtong-jechyo-jirugi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen							
50	Erkläre die Technik Mom-dollyo-chagi!	Kleiner Lehrauftritt: Ablauf der Technik, Angriffsziel, Vorzeigen							