

Taekwondo -Prüfungsprogramm- 9. bis 1. Kup



Thorsten Weidner
Martial Arts Master
4.Dan Taekwondo
1.Dan Ju-Jutsu
Security Trainer



Vorwort

Liebe Taekwondo – Sportler,

das Ihnen / Euch hier vorliegende Prüfungsprogramm misst sich an den Anforderungen der World Taekwondo Federation (WTF) und soll jeden Prüfling auf eine Meisterprüfung (Black Belt) vorbereiten.

Das wöchentliche Training reicht gegebenenfalls nicht aus, um den Anforderungen des Programms zu genügen. Es ist durchaus möglich, dass Sie sich alleine in verschiedenen Disziplinen vorbereiten müssen. Natürlich stehen die Trainer und Meister bei Rückfragen immer gerne zur Verfügung.

Taekwondo ist kein reiner Kampfsport, sondern eine Kampfkunst und eine Lebenseinstellung. Es schult nicht nur die Fitness und damit den Körper, vielmehr den Geist und die innere Haltung.

In der Vorbereitung auf den nächst höheren Schülergrad, sind einige Hürden zu überwinden und wieder und wieder muss von Neuem der innere Schweinehund besiegt werden. Ein Weg, der mit viel Einsatzwillen und Disziplin zu bewältigen ist.

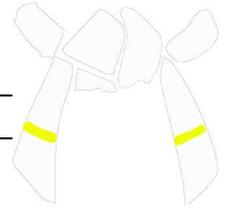
Ich wünsche Ihnen / Euch hierbei viel Kraft und vor allen Dingen Erfolg.

Die besten Wünsche
Ihr / Euer

Thorsten Weidner



09.Kup / weiß-gelb



Grundtechnik:

Handtechniken

Tiefblock	arae makki
Mittelblock	momtong an & pakkat makki
Hochblock	olgul makki
Fauststoß	jumok jirugi
Doppelter Fauststoß	dubbon jumok jirugi

Anmerkung: Die Grundtechniken sollen gekannt und gekannt werden, d.h., daß die Prüflinge nicht nur die Techniken vorzeigen können, sondern vor allem ihre Fachbezeichnungen (auf deutsch und koreanisch) wissen sollen.

Diese Grundtechniken sollen nicht in einem isolierten Programm vorgeführt werden, sondern sollen in der Anwendung im 3- und 1-Schritt-Kampf auftreten (bzgl. der Stellungen und Handtechniken) sowie an der Pratte angewendet werden (bzgl. der Beintechniken bzw. deren Grundformen).

Fußtechniken

Fußkick Vorwärts	ap chagi
Kick mit dem Spann (Wettkampf)	paldung chagi
Fußabwärtsschlag	naeryo chagi (annuro, pakkuro)

Stellung

Vorbereitungsstellung	junbi sogi
Seitwärtsstellung	juchum sogi oder kima sogi
Lange Vorwärtsstellung	ap gubi
Kurze Vorwärtsstellung	ap sogi

Richtungen

Vorwärts	apo
Rückwärts	ute
Links	oen
Rechts	orun

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (Grundkicks und Schlagtechniken)

Form / poomse:

Poomse Kibon (=Vierseitenschlag) + 1.Basis → *kibon donjak il 1.Kitscho*

Schrittkampf:

Dreischrittkampf / sambo taeryon (je nach Altersstufe), ansonsten Partnerübung

Selbstverteidigung / hosinsul:

Keine

Sparring / taeryon:

Step Schule → X-Step, One Step, Gleiten vor und zurück

Bruchtest / kyok pa:

Grundsätzlich Ap-Chagi (=Frontkick)

Theorie:

Bedeutung Charyot, Kyonge, Junbi, Zahlen 1 – 10

Was ist Taekwondo? Bedeutung /Übersetzung ggfs. Kleine Geschichte des Taekwondo



08.Kup / gelb

Grundtechnik:

Programm 9.Kup (weiß-gelb)

Handtechniken

Unterarmblock von innen nach außen	pakkat palmok pakkat makki
Innenunterarmblock von innen nach außen	an palmok pakkat makki
Unterarmblock von außen nach innen	pakkat palmok an makki

Fußtechniken

Fußstoß seitwärts	yop chagi
Halbkreisfußtritt vorwärts	dollyo chagi
Peitschen Kick	pandal chaggi
Schiebe Tritt	Miro chagi (Push Kick)
Gerader Abwärtsschlag	cut down

Stellungen

Rückwärtsstellung	dwit gubi
-------------------	-----------

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (Kicks und Schlagtechniken in Kombination)

Form / poomse:

Poomse Taeguk il jang (1.Taeguk Form) + 1.Basis → *kibon donjak il 1.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon oder Dreischrittkampf (sambo taeryon))

Selbstverteidigung / hosinsul:

Keine

Sparring / taeryon:

Bewegungsübungen, Stepschule

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand

Theorie:

Bedeutung von Blöcken, Ordnungszahlen 1 – 10, Bedeutung des Kampfschreies
Welchen Sinn haben die Formen? Wozu dient die Partnerübung "1-Schritt-Kampf"?
Wofür sind die sogenannten "Steps"?
Welchen Sinn haben "Pratzenübungen"?
Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



07.Kup / gelb-grün

Grundtechnik:

Programm 8.Kup (gelb)

Handtechniken

Kombinierter Tief- Hochblock mit
der Handkante
Handkantenschlag / Innenhandkante
Kleinfingerfaust Schlag

Kumgang sonnall makki
sonnal chigi & dung sonnall chigi
me jumok chigi
(me jumok ape chigi = nach vorne)
(me jumok naeryo chigi = nach unten)
(me jumok pakkat chigi = innen n. außen)
(me jumok an chigi = außen n. innen)

Fußtechniken

Rückwärtskick

dwit chagi

Stellungen

Siehe Vorprogramm

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (Kombinationen in Wettkampfform)

Form / poomse:

Poomse Taeguk i jang (2.Taeguk Form) + 2.Basis → *kibon donjak* / *2.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Bewegungsübungen, vielfältiges Ausweichen

Sparring / taeryon:

Bewegungsübungen, Stepschule + Two Step & Three Step

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand

Theorie:

Notwehr-Paragraph

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



06.Kup / grün

Grundtechnik:

Programm 7.Kup (gelb-grün)

Handtechniken

Handkantenblock

hansonnal makki

(an = von außen nach innen)

(pakkat = von innen nach außen)

Fingerspitzenstich / auch mit Block

sonkut jirugi / sewo sonkut jirugi (mit Block)

Keilblock

hechyo makki

Faustrückenschlag

Dung jumok chigi

(Dung jumok ape chigi = nach vorne)

(Dung jumok pakkat chigi = innen n. außen)

Fußtechniken

Fersendrehschlag

pandae dollyo chagi

Fußblock

sewo chagi

sewo an chagi (außen n. innen)

sewo pakkat chagi (innen n. außen)

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (verschiedene Kombinationen)

Form / poomse:

Poomse Taeguk sam jang (3.Taeguk Form) + 2.Basis → *kibon donjak* / *2.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Bewegungsübungen, Festhalteangriffe, Befreiungstechniken

Sparring / taeryon:

Bewegungsübungen mit der Pratze und dem Gegner

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand

Theorie:

1. Erkläre das Prinzip des Gleichgewichtbrechens.
2. Was ist eine Hebeltechnik?
3. Definiere "Stoß- und Schlagtechniken" und nenne Technikbeispiele für diese beiden Gruppen
4. Was bedeutet "Ausweichen auf der Linie"?
5. Erkläre den Zusammenhang zwischen "SV-Techniken" und dem Notwehrparagrafen. (Verhältnismäßigkeit der Mittel).

Koreanische Terminologie des bisherigen Programms.

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



05.Kup / grün-blau

Grundtechnik:

Programm 6.Kup (grün)

Handtechniken

Doppelter Handkantenblock	sonnal makki
Gedrehter Unterarmblock von unten	dollyo pakkat makki
Schwalbenflugform Block	jepibum sonnal mokchigi
Unterstützter Block	guduro makki

Fußtechniken

Gesprungener Vorwärtskick	tymio ap chagi
Gesprungener Rundkick	tymio dollyo chagi
Gesprungener Fußstoß seitwärts	tymio yop chagi

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (verschiedene Kombinationen)

Form:

Poomse Taeguk sa jang (4.Taeguk Form) + 3.Basis → *kibon donjak sam 3.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Bewegungsübungen, Festhalteangriffe, Umklammerungen, Festlegen des Gegners

Sparring / taeryon:

0 Kontakt Sparring (Vollkontakt oder Leichtkontakt orientiert)

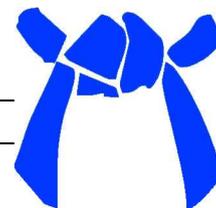
Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand

Theorie:

1. Nenne die "passiven" und "aktiven" Mittel des Verteidigers.
2. Wozu dient das Training der Beidseitigkeit, d.h., daß Techniken sowohl mit der rechten als auch mit der linken Seite ausgeführt werden?
3. Nenne eine Disziplin im Taekwondo, bei der es grundsätzlich zur "Beidseitigkeit" kommt.
4. Nenne die Anzahl und die Namen der verschiedenen Taekwondo-Disziplinen.

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



04.Kup / blau

Grundtechnik:

Programm 5.Kup (grün-blau)

Handtechniken

Ellenbogenschlag

palkup chigi
palkup dollyo chigi (rund nach vorne)
palkup ape chigi (nach oben)

Ellenbogenstoß

palkup jirugi
palkup yop jirugi (seitlich)
palkup naeryo jirugi (nach unten)
otgoro makki (olgul & arae / sonnal & jumol)

Kreuzblock

Fußtechniken

Gesprungener Rückwärtskick

tymio dwit chagi

Gesprungener Fersendrehschlag

tymio pandae dollyo chagi

Kick mit Festhalten

japko chagi

Stellungen

Kreuzstellung

Koa sogi

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (verschiedene Kombinationen, Sprungtechniken)

Form / poomse:

Poomse Taeguk oh jang (5.Taeguk Form) + 3.Basis → *kibon donjak sam 3.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Festhalteangriffe, Umklammerungen, Würgeangriffe, Festlegen des Gegners

Sparring / taeryon:

Vollkontakt oder Leichtkontakt orientiert (volle Ausrüstung)

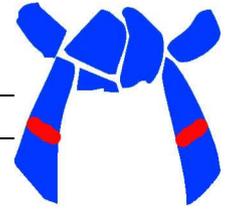
Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand (min. 2 Bretter)

Theorie:

- Wiederholung des Notwehrparagrafen.
- Welchen Sinn haben die "formerklärenden Übungen" beim 1-Schritt-Kampf?
- Was ist eine Strategie?
- Nenne 2 Beispiele für verschiedene Strategien.

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



03.Kup / blau-rot

Grundtechnik:

Programm 4.Kup (blau)

Handtechniken

Handballenblock

Gedrehter Schlag

Vertikaler Stoß

Aufwärts Fauststoß (Haken)

bantangson makki (nullo & ollyo)

dollyo jirugi

sewo jirugi

jochyo jirugi

Fußtechniken

Fußkick gegen die Hüfte gedreht

pituro chagi

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (Kombinationen, Sprungtechniken)

Form / poomse:

Poomse Taeguk yuk jang (6.Taeguk Form) + 4.Basis → *kibon donjak sa 4.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Festhalteangriffe, Umklammerungen, Würgeangriffe (2 Gegner), Raumnot

Sparring / taeryon:

Vollkontakt oder Leichtkontakt orientiert (volle Ausrüstung)

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand (min. 2 Bretter)

Theorie:

1. Welche Möglichkeiten der Verteidigung entfallen bei der SV in Raumnot oder nach Überraschungsangriffen?
2. Was ist eine Finte?
3. Worin unterscheiden sich "traditionelle" und "moderne" Technikausführungen (z. B. bei trad. und mod. 1-Schritt-Kampf)?

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



02.Kup / rot

Grundtechnik:

Programm 3.Kup (blau-rot)

Handtechniken

Scherenblock

gawi makki

V – Fingerspitzenstich

gawi sonkut jirugi

Fußtechniken

Fußblock

bal makki

Kniestoß

murup chagi (ap & dollyo)

gesprungene Kicks

twio chagi

Stellungen

Tigerstellung

bom sogi

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (siehe Vorprogramm)

Form / poomse:

Poomse Taeguk chil jang (7.Taeguk Form) + 4.Basis → *kibon donjak sa 4.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Festhalteangriffe, Umklammerungen, Würgeangriffe, Bodentechniken (2 Gegner)

Ggfs.

einstudiertes SV Programm mit eigenen Partnern (alle Elemente müssen in dem Programm enthalten sein)

Sparring / taeryon:

Vollkontakt oder Leichtkontakt orientiert (volle Ausrüstung)

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand (min. 2 Bretter)

Außerdem ein Spezialbruchtest – dieser ist durch den Prüfling frei wählbar

Theorie:

1. Worin unterscheidet sich die Selbstverteidigung gegen Angriffe wie "Halten und Klammern" von der Verteidigung gegen Angriffe mit einem "Messer bzw. Stock"?
2. Wie verändert sich die "Verhältnismäßigkeit der Mittel" bzgl. der Verteidigung gegen die vorher genannten Angriffsarten?
3. Welche Möglichkeiten beinhaltet die "Defensiv-Strategie"?
4. Warum ist ein Kampf mit "Rollenteilung" einfacher als der sog. "freie Kampf"?
5. Wozu dient das sog. "Aufwärmtraining"?
6. Wie würdest Du ein solches "Aufwärmtraining" gestalten, wenn Du der Trainer wärst?
7. Welchen Sinn hat das sog. "Abwärmtraining" zum Schluß einer Trainingseinheit?

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!



01.Kup / rot-schwarz

Grundtechnik:

Programm 2.Kup (rot)

Handtechniken

Kombinierte Oben und Unten Abwehr	oesantul makki
Bergblock	santul makki
Aufwärtsschlag mit Festhalten	dangyo tok chigi
Doppelfauststoß senkrecht übereinander	digut jirugi
Doppelfauststoß seitwärts nebeneinander	chetari jirugi
Tritt mit Festhalten	japko chagi
Fingerspitzenstich waagerecht	obsonkut jirugi
Schlag mit der halb offenen Faust	pyon jumok jirugi

Fußtechniken

Komplettes Programm	
Doppelter Fußkick im Sprung	dubaldang chagi
Gedrehte Sprungkicks	tymio momdollyo chagi
Kniestoß nach vorne	murup ape chagi
Kniestoß im Halbkreis	murup dollyo chagi

One Kick / One Kick Übung

Pratzentraining (siehe Vorprogramm, ggfs. Akrobatik Techniken)

Form / poomse:

Poomse Taeguk pal jang (8.Taeguk Form) + 4.Basis → *kibon donjak sa 4.Kitscho*

Schrittkampf:

Einschrittkampf (ilbo taeryon)

Selbstverteidigung / hosinsul:

Festhalteangriffe, Umklammerungen, Würgeangriffe, Bodentechniken, Stockangriffe, ggfs. auch andere Waffen (2 Gegner) oder einstudiertes SV Programm mit eigenen Partnern (alle Elemente müssen in dem Programm enthalten sein)

Sparring / taeryon:

Vollkontakt oder Leichtkontakt orientiert (volle Ausrüstung)

Bruchtest / kyok pa:

Frei durch den Prüfer wählbar, je nach Leistungsstand (min. 3 Bretter)
Außerdem ein Spezialbruchtest – dieser ist durch den Prüfling frei wählbar

Theorie:

1. Möglichkeiten der "Ersten Hilfe" bei Trainings- oder Wettkampfverletzungen.
2. Was ist eine "Taekwondo-Selbstverteidigung"?
3. Worin unterscheidet sich die Taekwondo-Selbstverteidigung von anderer Selbstverteidigung?
4. Wiederholung des Notwehrparagrafen.
5. Wie kann innerhalb einer Taekwondo-Selbstverteidigung eine "verhältnismäßige Verteidigung" aussehen?
6. Zusammenhänge zwischen den einzelnen Disziplinen des Taekwondo.
7. Was besagt der Begriff "Do"?
8. Nenne Beispiele aus dem Taekwondo-Training, in denen dieses "Do" enthalten ist!

Ergänzungen, je nach Leistungsstand, sind möglich!