

TAEKWONDO UNION THÜRINGEN
Mitglied im Landessportbund Thüringen
und der Deutschen Taekwondo Union



PRÜFUNGSORDNUNG

der Taekwondo Union Thüringen e.V.

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen) -

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Grundschule

Stellungen:

- moa-sogi (geschlossene Stellung)

- narani-sogi (Bereitschaftsstellung)

- ap-sogi (kurze Vorwärtsstellung)

- ap-gubi (lange Vorwärtsstellung)

Fußtechniken:

- ap-chagi (Vorwärtsfußstoß)

Hand-/Armangriffe:

- jumok-chirugi (baro + bandae)

Abwehrtechniken:

- arae-makki (Außenarmblock untere Stufe)

- momtong-an-makki (Außenarmblock mittlere Stufe nach innen)

2.) Stepübungen (mit oder ohne Partner)

- one-step vorwärts
- one-step rückwärts
- Auslagenwechsel

3.) Pratzenübungen

Grundtechniken aus 1.) werden an der Pratze demonstriert

4.) Partnerübungen 1-Schritt-Kampf

vielfältiges Ausweichen in Grundstellungen mit und ohne Block, größte Wichtigkeit liegt beim Erlernen des Prinzip 1-Schritt-Kampf

5.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 9.Kup und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

Stellungen:

- chuchum-sogi

Fußtechniken:

- miro-chagi

- paltung-chagi

- apcha-olligi

Hand-/Armangriffe:

Abwehrtechniken:

- olgul-makki

- momtong-bakkat-makki

3.) 1. Form – taeguk il-chang

4.) Stepübungen (mit oder ohne Partner)

- two-step nach vorne
- two-step nach hinten
- two-step zur Seite

5.) Pratzenübungen

Grundtechniken aus 1.) werden an der Pratze demonstriert;
eine Verbindung mit bisher erlernten Steps ist möglich

6.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf

Ausweichen mit und ohne Block, eine Gegentechnik, Angriff mit Faust links und rechts

7.) Selbstverteidigung (hosinsul):

Fallschule: seitwärts, vorwärts

8.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 8.Kup mit mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

Stellungen:

- dwit-gubi

Fußtechniken:

- naeryo-chagi

- sewo-chagi

Hand-/Armangriffe:

- sonnal-an-chigi

- sonnal-bakkat-chigi

Abwehrtechniken:

- han-sonnal-an-makki

- han-sonnal-bakkat-makki

3.) 2. Form – taeguk i-chang

4.) Stepübungen mit oder ohne Partner

- Drehung nach vorn und hinten
- Slidestep (gleiten)
- Jagdstep

5.) Pratzenübungen

Es sind alle bisher erlernten Techniken möglich.

6.) Partnerübungen 1-Schritt-Kampf

Ausweichen mit und ohne Block, eine Gegentechnik, Angriff mit Faust links und rechts

7.) Freikampfübungen

1 x 1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig

8.) Selbstverteidigung

Fallschule: seitwärts, vorwärts, rückwärts

Befreiung aus Festhalten

Angriffe:

- Festhalten am Arm mit einer Hand (diagonal und gleichseitig)
- Festhalten am Arm mit beiden Händen
- Festhalten beider Arme von vorn
- Reverse fassen mit einer Hand
- Reverse fassen mit beiden Händen

9.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der SV?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 7. Kup mit mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

Stellungen:

- koa-sogi

Fußtechniken:

- yop-chagi

- dwit-chagi

Hand-/Armangriffe:

- dung-jumok-chigi

Abwehrtechniken:

- sonnal-guduro-makki

3.) 3. Form – taeguk sam-chang

4.) Stepübungen mit Partner

5.) Pratzenübungen

Es sind alle bisher erlernten Techniken möglich. Dies werden in Verbindung mit Steps ausgeführt.

6.) Partnerübungen 1-Schritt-Kampf

Ausweichen mit und ohne Block, eine Gegentechnik, Angriff mit Faust und Fuß, abwechselnd links und rechts

7.) Freikampfübungen

- 1 x 1 nachzeitig und gleichzeitig
- 2 x 2 mit vorgegebenen Techniken

8.) Selbstverteidigung

Fallschule: seitwärts, Vorwärts-, Rückwärtsrolle

Befeiung aus Festhalten und Umklammerungen (beliebige Abwehr)

Angriffe:

- wie 7.Kup plus
- Klammern von vorn mit Einschluss der Arme
- Klammern von hinten mit Einschluss der Arme
- Klammern von vorn ohne Einschluss der Arme
- Klammern von hinten ohne Einschluss der Arme
- Fassen / Ziehen an den Haaren

9.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der SV?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- Wettkampfgeln aus Sicht des Kämpfers

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 6. Kup und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

Stellungen: Fußtechniken: Hand-/Armangriffe: Abwehrtechniken:

- | | | | |
|------------|----------------|----------------------------|--|
| - bom-sogi | - dollyo-chagi | - jebipum-sonnal-mok-chigi | |
| | - hurio-chagi | - pyonsonkut-chirugi | |
| | | - dung-sonnal-an-chigi | |

3.) 4. Form - taeguk sa-chang

4.) Pratzenübungen

5.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf

Ausweichen mit und ohne Block, eine Gegentechnik, Angriff mit Faust und Fuß, abwechselnd links und rechts

6.) Freikampfübungen

- 1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken
- 1 x 1 x 1 nachzeitig

7.) Selbstverteidigung

Fallschule

Verteidigung gegen Halte- und Schlagangriffe (auch kombiniert)

Angriffe:

- wie 6.Kup plus
- gerade Faustangriff in verschiedenen Höhen
- Haken in verschiedenen Höhen

8.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der SV?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- WettkampfregeIn aus Sicht des Kämpfers
- Wozu dienen die Übungen Einschrittkampf, Pratzenübung, Formen?

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 5. Kup und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

<u>Stellungen:</u>	<u>Fußtechniken:</u>	<u>Hand-/Armangriffe:</u>	<u>Abwehrtechniken:</u>
- oen-sogi	- momdollyo-hurio-chagi	- me-jumok-chigi	
- orun-sogi	- tora-y-po-chagi	- palkup-chigi	
		- palkup-pjoyok-chigi	

3.) 5. Form Taeguk Oh-chang

4.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf

vielfältiges Ausweichen mit und ohne Block, max. 2 Gegentechniken

5.) Freikampfübungen

- 1 x 1 vorzeitig
- 1 x 1 x 1 freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig oder vorzeitig

6.) Selbstverteidigung

Fallschule

freie Abwehr von unbewaffneten Angriffen (frei bedeutet ohne Absprache)

Es sollen alle Arten von Angriffen, die im vorherigen Programm bereits gezeigt wurden enthalten sein. Ein Angreifer.

7.) Bruchtest

1 Bruchtest ist zu zeigen. Aus folgenden Techniken kann gewählt werden:

- Ap-Chagi
- Naeryo-Chagi
- Sonnal-Bakat-Chigi

8.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der Selbstverteidigung?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- Wettkampfgregeln aus Sicht des Kämpfers
- Wozu dienen die Übungen Einschrittkampf, Prätzenübung, Formen?
- Was ist Notwehr?
- Wozu dient der Bruchtest?

3. Kup (blauer Gürtel mit braunem Streifen)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 4. Kup und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

Stellungen:

- hakdari-sogi

Fußtechniken:

- twio-ap-chagi

- momdollyo-sewo-chagi

Hand-/Armangriffe:

Abwehrtechniken:

- batangsong-makki

- arae-hechyo-makki

- biturio-olgul-makki

3.) 6. Form – taeguk yuk-chang

4.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf

vielfältiges Ausweichen mit und ohne Block, max. 2 Gegentechniken

5.) Freikampfübungen

- 2 x 1 nachzeitig, gleichzeitig
- Sparring mit einfacher Aufgabenstellung

6.) Selbstverteidigung

wie 4. Kup plus

- Tritt gegen den am Boden liegenden Verteidiger
- Würgen auf dem Verteidiger sitzend
- Würgen zwischen den Beinen des Verteidigers kniend
- Würgen vor dem Kopf (oberhalb des Kopfes) des Verteidigers kniend
- Faustangriffe auf den am Boden liegenden Verteidiger (Gerade+Haken)
- Stockangriff von oben
- Stockangriff Schlag von der Seite (beide Seiten Kopf- und Bauchhöhe)

7.) Bruchtest

2 Bruchtests sind zu zeigen, jeweils eine Hand- und eine Fußtechnik. Aus folgenden Techniken kann gewählt werden:

- Twio-Ap-Chagi
- Dollyo-Chagi
- Yop-Chagi
- Sonnal-Bakat-Chigi
- Palkup-Chigi

8.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der Selbstverteidigung?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- Wettkampfregeln aus Sicht des Kämpfers
- Wozu dienen die Übungen Einschrittkampf, Prätzenübung, Formen?
- Was ist Notwehr?
- Wozu dient der Bruchtest?
- Fragen zum Landesverband TUT (Ämter, Sportjugend, Vereine ...)

2. Kup (brauner oder roter Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 3.Kup und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

1.) Überprüfung des Vorprogramms

2.) Grundschule

<u>Stellungen:</u>	<u>Fußtechniken:</u>	<u>Hand-/Armangriffe:</u>	<u>Abwehrtechniken:</u>
	- twio-dollyo-chagi	- dujumok-jochio-chirugi	- gawi-makki
	- twio-yop-chagi		- otgoro-makki
	- sewo-pyojiok-chagi		

3.) 7. Form – taeguk Chil-chang

4.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf

kombinierte Gegentechniken, das sind mehrere Techniken in direkter Folge

5.) Freikampfübungen

- Sparring mit technischer Aufgabenstellung
- Sparring mit taktischer Aufgabenstellung

6.) Selbstverteidigung

freie Angriffe ohne Waffe und mit Stock +
abgesprochene Messerangriffe

Angriffe:

- Angriffe aus dem Vorprogramm plus
- Stich zum Bauch (Messerhaltung)
- Schnitt diagonal über den Oberkörper (beide Seiten)
- Stich zum Hals (Dolchhaltung, beide Seiten)

7.) Bruchtest

2 Bruchtests sind zu zeigen, jeweils eine Hand- und eine Fußtechnik. Aus folgenden Techniken kann gewählt werden:

- Twio-Yop-Chagi
- Dollyo-Chagi
- Dwit-Chagi
- Momdollyo-Yop-Chagi
- Sonnal-Bakat-Chigi
- Jumok-Chigi

8.) Theorie

- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der Selbstverteidigung?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- Wettkampfregele aus Sicht des Kämpfers
- Wozu dienen die Übungen Einschrittkampf, Pratzenübung, Formen?
- Was ist Notwehr?
- Wozu dient der Bruchtest?
- Fragen zum Landesverband TUT (Ämter, Sportjugend, Vereine ...)
- Was ist Notwehr?
- Sporttheorie (Funktionalität von Techniken bzw. Übungen, wozu Erwärmung/ Cooldown ...)
- Was kennzeichnet taekwondospezifische SV in der Realität?

1. Kup (brauner oder roter Gürtel mit schwarzem Streifen)
Vorbereitungszeit 6 Monate seit dem 2. Kup und mindestens 96
Trainingseinheiten à 45 Minuten

- 1.) Überprüfung des Vorprogramms
- 2.) Grundschule
siehe Anhang A
- 3.) 7. Form – taeguk Chil-chang
- 4.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf
kombinierte Gegentechniken, das sind mehrere Techniken in direkter Folge
- 5.) Freikampfübungen
- Sparring mit technischer und taktischer Aufgabenstellung
- 6.) Selbstverteidigung
freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe +
Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot +
Abwehr von Überraschungsangriffen
Angriffe:
- Raumnot ist dann gegeben, wenn nur eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit besteht z.B.
Sitzend, am Tisch, an der Wand, in der Ecke
- Überraschungsangriffe sind solche Angriffe, die nicht vorhersehbar waren, z.B. von hinten, aus
einem Versteck, im Vorbeigehen, aus einer „normalen“ Unterhaltung heraus
- 7.) Bruchtest
2 Bruchtests sind zu zeigen, jeweils eine Hand- und eine Fußtechnik. Aus folgenden
Techniken kann gewählt werden:
- Twio-Dollyo-Chagi
- Twio-Dwit-Chagi
- Momdollyo-Hurio-Chagi
- Sonnal-Dung-Chigi
- Jumok-Chigi
- 8.) Theorie
- koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Was ist Taekwondo?
- Was bedeutet Verhältnismäßigkeit in der Selbstverteidigung?
- Erklärung des Funktionsprinzips Fallschule
- Wettkampffregeln aus Sicht des Kämpfers
- Wozu dienen die Übungen Einschrittkampf, Prätzenübung, Formen?
- Was ist Notwehr?
- Wozu dient der Bruchtest?
- Fragen zum Landesverband TUT (Ämter, Sportjugend, Vereine ...)
- Was ist Notwehr?
- Sporttheorie (Funktionalität von Techniken bzw. Übungen, wozu Erwärmung/ Cooldown ...)
- Was kennzeichnet taekwondospezifische SV in der Realität?
- Fragen zum Taekwondo in Deutschland (Geschichte, Verbände, DTU)
- Welche Zugangsvoraussetzungen gelten für Kampfrichter-, Trainer- und Prüferlizenz der TUT
(welche Stufen etc.).

1. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 1. Dan (Schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

- 1.) Überprüfung des Vorprogramms
Grundtechniken aus Anhang A und **eine** Vorform
- 2.) 8. Form – Taeguk Pal-Chang
- 3.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
siehe Anhang C
- 4.) Freikampfübungen nach Vorgabe der Prüfungskommission
- 5.) Selbstverteidigung
alles aus dem Vorprogramm ohne festen Partner (freie Partnerwahl durch die Prüfer)
- 6.) Bruchtest
Es sind 3 Bruchtests durchzuführen. Es muß sich hierbei um je eine Hand- und eine Fußtechnik handeln. Die dritte Technik kann Hand- oder Fußtechnik sein. Zwei der Techniken müssen als Kombination gezeigt werden. Der Prüfling hat freie Wahl bei den Techniken.
- 7.) Theorie
Die Theorienote ergibt sich aus den erbrachten Prüfungsvoraussetzungen, siehe Anhang B.

2. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 2. Dan (Schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit dem 1. Poom bzw. 1. Dan

- 1.) Überprüfung des Vorprogramms
Grundtechniken aus Anhang A und **eine** Vorform
- 2.) 9. Form – Koryo
- 3.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
siehe Anhang C
- 4.) Freikampfübungen nach Vorgabe der Prüfungskommission
- 5.) Selbstverteidigung
wie 1. Dan + Zeitdruck durch mehrere Angreifer in einer Reihe
- 6.) Bruchtest
Es sind 4 Bruchtests durchzuführen, davon mindestens eine Hand- und zwei Fußtechniken. Es müssen eine 2-er Kombination und 1 Sprungtechniken gezeigt werden.
- 7.) Theorie
Die Theorienote ergibt sich aus den erbrachten Prüfungsvoraussetzungen, siehe Anhang B.

3. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 3. Dan (Schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Jahre seit dem 2. Poom bzw. 2. Dan

- 1.) Überprüfung des Vorprogramms
Grundtechniken aus Anhang A und **zwei** Vorform
- 2.) 10. Form – Kumgang
- 3.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
siehe Anhang C
- 4.) Freikampfübungen nach Vorgabe der Prüfungskommission
- 5.) Selbstverteidigung
Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe dreier flächig im Raum verteilter, unbekannter Angreifer
- 6.) Bruchtest
Es sind 5 Bruchtests durchzuführen, davon mindestens eine Hand- und drei Fußtechniken. Es müssen eine 3-er Kombination und 2 Sprungtechniken gezeigt werden.
- 7.) Theorie
Die Theorienote ergibt sich aus den erbrachten Prüfungsvoraussetzungen, siehe Anhang B.

4. Dan (Schwarzer Gürtel) Vorbereitungszeit: 3 Jahre seit dem 3. Poom bzw. 3. Dan

- 1.) Überprüfung des Vorprogramms
Grundtechniken aus Anhang A und **zwei** Vorform
- 2.) 11. Form – Taebaek
- 3.) Eine Form in Anwendung mit mind. 2 Partnern
Es kann zwischen 8. -11. Form gewählt werden.
- 4.) Partnerübung 1-Schritt-Kampf
- 5.) Selbstverteidigung
eigenes Programm mit bis zu 3 Gegnern
- 6.) Bruchtest
Spezialbruchtest, siehe Anhang D
- 7.) Theorie
Die Theorienote ergibt sich aus den erbrachten Prüfungsvoraussetzungen, siehe Anhang B.

Anhang A – Grundschulanforderungen für die Landes-Dan- und –Kup-Prüfung

<u>Beschreibung der Kombination in deutscher Sprache</u>	<u>Koreanische Bezeichnung</u>
1 Vorwärtsfußstoß, Außenarmblock von Innen nach Außen und Fauststoß in mittlerer Stufe	ap-chagi, bakat-palmok-momtong-bakat-makki, baro-chirugi
2 Vorwärtsfußstoß und gesprungener Vorwärtsfußstoß aus langer Vorwärtsstellung mit Unterarmparade	ap-chagi, tymio-ap-chagi aus ap-gubi, bakat-goduro-makki
3 Abwärtsfußschlag mit Keilblock untere Stufe in langer Vorwärtsstellung	naerio-chagi, arae-hechyo-makki aus ap-gubi
4 Kreisfußschlag nach innen als Zielschlag aus der kurzen Vorwärtsstellung, absetzen in Seitwärtsstellung mit Ellenbogenzielschlag, Wechsel in die kurze Vorwärtsstellung mit Faustrückenschlag nach außen	sewo-pyojok-an-chagi aus ap-sogi, palkup-pyojok-dollyo-chigi in juchum-sogi, dung-jumok-olgul-bakat-chigi in ap-sogi
5 Seitwärtsstellung, übersetzen in Überkreuzstellung, Hakenfußschlag, absetzen mit Handkantenschlag nach außen	juchum-sogi in koa-sogi, huryo-chagi, sonnal-bakat-chigi
6 aus Rückwärtsstellung Halbkreisfußschlag, Fersendrehschlag vorne absetzen	aus dwit-gubi dollyo-chagi, mom-dollyo-huryo-chagi
7 Seitwärtsstellung, Schritt in Überkreuzstellung, Seitwärtsfußstoß, Seitwärtsfußstoß aus der Drehung	aus juchum-sogi in koa-sogi, yop-chagi, tora-yop-chagi
8 Handkantenparade in Rückwärtsstellung, Seitwärtsfußstoß, Schwalbenflug-Handkantenabwehr mit Hankantenschlag zum Hals in langer Vorwärtsstellung	sonnal-goduro-makki in dwit-gubi, yop-chagi, jebipum-sonnal-mok-chigi in ap-gubi
9 aus der Kampfstellung Halbkreisfußschlag, Drehung über den Rücken, eingesprungener Spannschlag	dollyo-chagi, mom-dollyo-tymio-paldung-chagi
10 aus der Kampfstellung Schiebestoß, Rückwärtstritt	miro-chagi, dwit-chagi

Anhang B – Prüfungsvoraussetzungen für Dan-Grade und Theorienoten

1. Dan:

Als Alternativen stehen zur Auswahl:

- oder Trainer C-Lizenz Grundlehrgang / Übungsleitergrundlehrgang
- oder Landes- Kampfrichteranwärter- Lizenz (Kampf oder Technik)
- oder aktive Teilnahme an 3 Bundesbreitensportlehrgängen seit der letzten Graduierung

2. Dan:

Als Alternativen stehen zur Auswahl:

- Trainer-C-Lehrgang
- oder Landeskampfrichter-C-Lizenz (Kampf oder Technik)

3. Dan:

Als Alternativen stehen zur Auswahl:

- Trainer-C-Lizenz
- oder Landeskampfrichter-B-Lizenz (Kampf oder Technik)

4. Dan:

Als Alternativen stehen zur Auswahl:

- DTU-Lizenz „Taekwondo-Lehrer“
- oder DTU-Lizenz „Schulsport-Lehrerlizenz“
- oder Trainer B-Lehrgang
- oder Bundes-Kampfrichter-Lehrgang (Kampf oder Technik)

Wird eine der in der PO genannten Zulassungsvoraussetzungen erfüllt, beträgt die Bewertung 4,0 Punkte.

Werden alle in der PO genannten Zulassungsvoraussetzungen erfüllt, sind 4,2 Punkte zu vergeben.

Weitere Bonuspunkte sind wie folgt möglich:

	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan
Landeskampfrichter-Lizenz (B,A)	0,2	0,1	0	0
Bundeskampfrichter-Lehrgang	-	0,1	0,1	0
Bundeskampfrichter-Lizenz	-	-	0,3	0,3
ETU- Kampfrichter-Lehrgang	-	-	-	0,2
ETU- Kampfrichter-Lizenz	-	-	-	0,4
WTF- Kampfrichter-Lehrgang	-	-	-	0,3
WTF- Kampfrichter-Lizenz	-	-	-	0,5
Trainer „C“- Lizenz – 1.Lizenzstufe	0,2	0,2	-	-
TKD- Lehrerlizenz / TKD Schulsportlizenz	-	0,2	0,2	-
Trainer „B“- Lehrgang	-	0,1	0,1	-
Trainer „B“- Lizenz – 2.Lizenzstufe	-	0,3	0,3	0,3
Trainer „A“- Lehrgang	-	-	0,2	0,2
Trainer „A“- Lizenz – 3.Lizenzstufe	-	-	0,4	0,4
Diplom – Trainer – 4. Lizenzstufe	-	-	0,5	0,5
DTU Prüferlizenz	-	-	-	0,1

Beispiel: Ein Anwärter auf den 2.Dan legt eine Trainer-C-Lizenz und eine Landeskampfrichter-B-Lizenz vor, so erhält er:

- 4,2 Punkte, da alle in der PO genannten Zulassungsvoraussetzungen erfüllt sind.
- des weiteren 0,1 Punkt für die KR- Lizenz und 0,2 Punkte für die Trainer- Lizenz (siehe Tabelle)

Insgesamt wird eine Punktzahl von 4,5 für die Theorienote vergeben.

Anhang C – 1-Schritt-Kampf

Für den 9.Kup gilt, dass hier zunächst das Prinzip des Einschrittkampfes erlernt und verinnerlicht werden soll.

Das bedeutet:

- Es wird abwechselnd angegriffen.
- Der Verteidiger reagiert auf den Angriff, nicht auf seinen eigenen Kampfschrei.
- Die Pause zwischen Ausweichen und Gegentechnik ist möglichst gering zu halten.

Die folgenden Schülergrade bis einschließlich 5.Kup sollen dieses Prinzip weiter festigen. Besonderes Augenmerk liegt hier beim Training der Techniken in Anwendung mit einem Partner. Die Techniken sollen also in Kraft und Geschwindigkeit realistisch ausgeführt, jedoch vor dem Partner abgestoppt werden.

Es empfiehlt sich, nur eine Gegentechnik durchzuführen. Diese soll aber möglichst perfekt sein.

Grundsätzlich können alle bisher im Prüfungsprogramm enthaltenen Techniken verwendet werden. Den Schwerpunkt sollten die auf den angestrebten Gürtelgrad geforderten Techniken bilden.

Bei Kindern unter 10 Jahren ist es möglich, die Techniken vorzuzeigen.

Ab dem 4.Kup (Fortgeschrittene), sollten die Techniken kombiniert werden. D.h. das nach einer gut ausgeführten Fußtechnik beispielsweise eine in die Bewegung passende Handtechnik folgt.

Bei Techniken, die dem Prüfling in ihrer Ausführung Schwierigkeiten bereiten, ist von einer Kombination mit anderen Techniken abzusehen. Diese Techniken sollen, wie bei den vorherigen Graduierungen einzeln gezeigt werden.

Bei Meisterprüfungen (ab dem 1.Dan) ist ein 1-Schritt-kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad zu zeigen. Dieser wird in der Prüfungsordnung der DTU wie folgt definiert: *„Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z. B. hohe Fuß- und Mehrfachfußtechniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungtechniken.“*

Auch hier ist zunächst darauf zu achten, dass die Techniken sicher beherrscht werden. Erst danach ist der Schwierigkeitsgrad zu steigern.

Anhang D - Bruchtest

Hierzu sind die Erläuterungen der DTU-PO sehr präzise und werden daher hier einfach wiedergegeben:

- A Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus.
- B Der Anspruch besteht im Brechen des Bruchtestmaterials mittels TKD-Angriffstechnik. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Schwierigkeitsgrad der Technik, Ausführung, Körperhaltung und Gleichgewicht bewertet.
- C Der Bruchtest bzw. die Technik hierfür wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Prüfling bestimmt. Vor Durchführung sagt der Anwärter den beabsichtigten Bruchtest an.
- D Besteht eine Auswahl zwischen mehreren Bruchtests, soll ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Hand- und Fußtechniken gezeigt werden.
- E Der Anwärter ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich, d.h. er gibt den Hilfspersonen entsprechende Hinweise darüber, wie sie das Brett halten sollen und welche Stellungen sie einzunehmen haben. Im Bereich der Kupgrade und bei Kindern können Hilfestellungen gegeben werden.
- F Unter einer Kombination ist eine Technikfolge zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Techniken zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Unterbrechung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.
- G Bei einem Sprungbruchtest wird ein Gegenstand mit einer TKD-Technik nach Überwindung einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.
- H Bei Dan-Prüfungen kann die Brettstärke für Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bis auf 2 cm reduziert werden.
- I Bei allen angestrebten Dangraduierungen sind ausschließlich Holzbretter der geforderten Stärke zu verwenden.
- J Der ab der Prüfung zum 4. Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination oder in unmittelbarem Zusammenhang ausgeführt werden.

Für den Spezialbruchtest sind verschiedene Kategorien denkbar:

Art	Beispiele
Distanz	besondere Höhe, Weite oder Abstand
Akrobatik	Salti, Wände hochlaufen usw.
Mehrfachtechniken	gleichzeitig oder in der Folge ausgeführt, als Sprung oder in der Kombination usw. (bis max.4, siehe J)
Kraft	Brettstärke ist außergewöhnlich groß
Besondere Rahmenbedingungen	frei gehalten, ohne Widerstand, verbundene Augen, bewegte Ziele usw.
Besonders schwierige Techniken	Fingerspitzenstoß usw.