

Taekwondo Union Thüringen e.V.



**Ergänzung
zur**

DTU

**Prüfungsordnung für Kup-, Poom-
und Dangrade (PO 2025)**

Version II

Stand November 2025

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 1 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

INHALT

Prüfungsprogramm

10. und 9. Kup	3
8. Kup	4
7. Kup	5
6. Kup	6
5. Kup	7
4. Kup	8
3. Kup	10
2. Kup	12
1. Kup	14
1. Dan	16

Empfehlungen - Abfrage theoretische Kenntnisse

9. Kup	18
8. Kup	19
7. Kup	20
6. Kup	21
5. Kup	22
4. Kup	23
3. Kup	24
2. Kup	25
1. Kup	26

10. Kup (Weißer Gürtel)

Es erfolgt keine Prüfung.

Vorausgesetzt werden Kenntnis und Beachtung der Verhaltensregeln im Dojang und beim Training.

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik:

Grundschule (Basis-Einzeltechniken)

Stellungen:

- * Moa Seogi
(geschlossene Stellung)
- * Naranhi oder Junbi Seogi
(schulterbreite Stellung)
- * Ap Seogi
(kleine Vorwärtsstellung)
- * Ap Kubi
(große Vorwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- * Arae Makki
(unterer Block)
- * Momtong an Makki
(Oberkörperblock nappnen)

Handtechniken:

- * Baro Jireugi
(gleichseitiger Fauststoß)
- * Bandae Jireugi
(gegenseitiger Fauststoß)

Fußtechniken:

Ap Chagi
* Ap Chagi
(Vorwärtsfußtritt)

Zweikampf:

Step-Sparring

one-, two- und slide step sowie Auslagenwechsel auf der Linie

Pratzensparring

Einzel- und Doppeltechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Fauststoß sowie Blocktechniken

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos

8. Kup (Gelber Gürtel)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Überprüfung

Vorprogramm: Grundschule (9. Kup)

Technik:

Grundschule (Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken)

Stellungen:

* Juchum Seogi
(Seitwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

* Olgul Makki
(Oberer Block)
* Momtong bakkat Makki
(Oberkörperblock nach
außen)

Handtechniken:

* Dubon Jireugi
(doppelter Fauststoß)

Fußtechniken:

* Naeryo Chagi
(Abwärts-Fußschlag)

Zweikampf:

Step-Sparring

one-, two- und slide step sowie Auslagenwechsel räumlich

Pratzensparring

Einzel- und Doppeltechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Fragen zum praktischen Basis- und Wahlprogramm des Anwärters

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:

Technik:

1) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust (beidseitig)
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

2) Kreuzformen

Eine- max. drei Techniken, beide Richtungen

Zweikampf:

3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

Selbstverteidigung: 5) Fallschule

Fallen zur Seite und nach vorne (aus niedriger Position)

Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe Lösen von einfachen Handangriffen

Fassen des Handgelenks (gleiche und diagonale Seite)

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 4 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Überprüfung

Vorprogramm: **Grundschule** (Basistechniken)

Technik: **1. Form (Taegeuk II Jang)**

Zweikampf: **Step-Sparring**

one-, two- und slide step sowie Auslagenwechsel und Drehungen auf der Linie

Pratzensparring

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

Theorie: **Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik: **1) Grundschule (Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken)**

Stellungen:

* Dwitkubi
(Rückwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

* bisherige Blocktechniken
mit der Handkante
(Han Sonnal -...-Makki)

Handtechniken:

* Sonnal an Chigi
(Handkantenschlag
nach innen)
* Sonnal bakkat Chigi
(Handkantenschlag
nach außen)

Fußtechniken:

* Sewo an Chagi
(Kreisfußschlag nach
innen)
* Sewo bakkat Chagi
(Kreisfußschlag
nach außen)

2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust (beidseitig)

Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

Zweikampf:

3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

Selbstverteidigung: 5) Fallschule

Fallen zur Seite und nach vorne und nach hinten
Rollen vorwärts und rückwärts

Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe
Lösen von einfachen Handangriffen

Fassen beider Handgelenke von vorne und von hinten Fassen am Revers mit einer Hand und mit beiden Händen

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 5 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

6. Kup (Grüner Gürtel)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Überprüfung

Vorprogramm: **Grundschule** (Basistechniken)

Technik: **2. Form (Taegeuk I Jang)**

Zweikampf: **Step-Sparring**

one-, two- und slide step sowie Auslagenwechsel und Drehungen räumlich

Pratzensparring

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken räumlich mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Dwit Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

Theorie: **Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik: **1) Grundschule (Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken)**

Stellungen:

* Koa Seogi
(Kreuzstellung)

Abwehrtechniken:

* Sonnal-godeuro-Makki
(Unterstützungsblock
mit der Handkante)

Handtechniken:

* Deung Jumeok ap Chigi
(Faustrückenschlag
nach vorn)
* Deung Jumeok bakkat Chigi
(Faustrückenschlag zur
Seite)

Fußtechniken:

* Yop Chagi
(Seitwärtsfußtritt)
* Dwit Chagi
(Rückwärtsfußtritt)

2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust oder Vorwärtsfußtritt (beidseitig)
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

Zweikampf:

3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)
2x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

Selbstverteidigung: 5) Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

Umklammern von vorne unter und über den Armen
Umklammern von hinten unter und über den Armen
Schwitzkasten von der Seite
Würgen von vorne und hinten

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 6 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Überprüfung

Vorprogramm: **Grundschule** (Basistechniken)

Technik: **3. Form (Taegeuk sam Jang)**

Zweikampf: **Step-Sparring**

Alle Stepvarianten und Drehungen räumlich

Pratzensparring

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

Theorie: **Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik: **1) Grundschule (Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken)**

Stellungen:

* Beom Seogi
(Tigerstellung)

Abwehrtechniken:

* Batangson Momtong an Makki
(Handballenblock nach innen)
* Batangson Nullo Makki
(Handballenblock nach unten)

Handtechniken:

* Pyonsonkeut Jireugi
(Fingerspitzenstich)
* Jebipoom mok Chigi
(Schwalbenflugform
Handkantenschlag mit
Abwehr nach oben)

Fußtechniken:

* Dollyo Chagi
(Halbkreisfußtritt)
* Huryo Chagi
(Peitschenfußschlag)

2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust oder Vorrücktschritt (beidseitig) Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

Zweikampf:

3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)
2x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)
1x2 mit verschiedenen Techniken (gleichzeitig)

4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

Selbstverteidigung: 5) Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

Angriffe des bisherigen Programms
gerader Fauststoß
Haken bzw. Schwinger

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 7 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

4. Kup (Blauer Gürtel)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik: **4. Form (Taegeuk sa Jang)**

Grundschule (Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken)

Stellungen:

- * Wen Seogi
(Linksstellung)
- * Oreun Seogi
(Rechtsstellung)

Abwehrtechniken:

- * An Palmok Makki
(Innenunterarmblock)

Handtechniken:

- Me Jumeok Naeryo Chigi
(Faustbodenschlag abwärts)
- * Palkup Dollyo Chigi
(halbkreisförmiger Ellenbogenschlag)
- * Palkup Pyojok Chigi
(Ellenbogenzielschlag)

Fußtechniken:

- * Momdollyo Yop Chagi
(gedrehter Seitwärtsfußtritt)
- * Momdollyo Huryo Chagi
(Fersendrehschlag)

Zweikampf:

Pratzensparring

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

Situationssparring (Angriff – Konter)

Alle bisherigen Varianten

1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)

2x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

Bruchtest:

1 Technik nach eigener Wahl

als Orientierung:

Ap Chagi, Naeryo Chagi, Sonnal bakkat Chigi

Theorie:

Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte + einfache Kenntnisse der Wettkampfregeln nach WOZ oder WOP (je nach praktischem Prüfungsprogramm)

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik:

1) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt (beidseitig)
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken

2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf

2 Angriffe in Folge mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken
3 Angriffe in Folge mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken

3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen)

4) Form in Anwendung mit Partnern

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 8 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

Zweikampf:

6) 1-Schritt-Kampf

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken

7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite ausführen, oder aktives Kampfverhalten usw.

8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

Selbstverteidigung: 9) Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“

Angriffe des bisherigen Programms

Fußtritt zum Körper

Raumnot = am Boden, gegen Wand, sitzend

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik: **5. Form (Taegeuk oh Jang)**

Grundschule (Einzel- und Mehrfachtechniken)

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- * Hansonnal Olgul Bitureo Makki (Schwalbenflugform)
- Handkantenabwehr
- * Arae Hechyo Makki (Keilblock nach unten)
- * Momtong Hechyo Makki (Keilblock nach außen)

Handtechniken:

- * Jeocho Jireugi (umgedrehter Fauststoß)
- * Sonnaldeung an Chigi (Innenhandkantenschlag)

Fußtechniken:

- * Twio ap Chagi (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
- * Momdollyo Sewo Chagi (gedrehter Kreisfußschlag)

Zweikampf: **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

Situationssparring (Angriff – Konter)

Alle bisherigen Varianten

2x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

Bruchtest: **2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl**

als Orientierung:

Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi, Sonnal bakkat Chigi, Palkup Chigi

Theorie: **Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik:

1) 1-Schritt-Kampf

wie 4. Kup
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gedrehten Fußtechniken

2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf

wie 4. Kup
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gedrehten Fußtechniken

3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen)

4) Form in Anwendung mit Partnern

5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V. Ergänzung zur DTU – PO 2025	Stand: November 2025 Version: II	Seite 10 von 26 Seiten
---	-------------------------------------	------------------------

Zweikampf:

6) 1-Schritt-Kampf

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken

7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen oder aktives Kampfverhalten usw.

8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlerner Techniken und Taktiken

Selbstverteidigung: 9) Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen + Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage + Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Angriffe des bisherigen Programms

Bodenlage:

1. Würgen rittlings und zwischen den Beinen
2. Würgen von oben und seitlich
3. Fauststoß oder Schwinger zum Kopf
4. Fußtritt zum Kopf

Beispiel Stockangriffe:

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

2. Kup (Roter oder Brauner Gürtel)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik: **6. Form (Taegeuk yuk Jang)**

Grundschule (Einzel- und Mehrfachtechniken)

<u>Stellungen:</u>	<u>Abwehrtechniken:</u>	<u>Handtechniken:</u>	<u>Fußtechniken:</u>
-	* Gawi Makki (Scherenblock)	* Du Jumeok Jeocho Jireugi (umgedrehter Doppelfauststoß)	* Twio Dollyo Chagi (gesprungener Halbkreisfußtritt)
	* Arae Otgoro Makki (Kreuzblock nach unten)		* Twio Yop Chagi (gesprungener Seitwärtsfußtritt)

Zweikampf: **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

Situationssparring (Angriff – Konter)

Alle bisherigen Varianten mit verschiedenen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken (nachzeitig)

Bruchtest: **2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl**

als Orientierung:

Dwit Chagi, Twio ap Chagi, Momdollyo Yop Chagi, Sonnal bakkat Chigi, Palkup Chigi

Theorie: **Bisherige Themen + Technikprinzipien**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik: **1) 1-Schritt-Kampf**

wie 3. Kup, jedoch maximal drei Gegentechniken
vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik

2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf

wie 3. Kup, jedoch maximal drei Gegentechniken
vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik

3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen)

4) Form in Anwendung mit Partnern

5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

Zweikampf:

6) 1-Schritt-Kampf

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken

7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen und/oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen oder aktives Kampfverhalten usw.

8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken

Selbstverteidigung: 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Angriffe des bisherigen Programms

Beispiel Stockangriffe:

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

Beispiel Messerangriffe:

1. gerader Stich zum Bauch
2. Stich zum Hals und zum Körper von innen und außen (earth-grip /Dolchhaltung)
3. Schnitt diagonal über den Oberkörper (heaven-grip / Messerhaltung)

1. Kup (Roter oder Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik: **7. Form (Taegeuk chil Jang)**

Grundschule (Technikkombinationen)

1 Ap Kubi -> Ap Chagi, Twio ap Chagi, Bakkat Palmok Godeuro Makki

2 Ap Kubi -> Naeryo Chagi, Arae Hechyo Makki

3 Ap Seogi, Deung Jumeok Bakkat Olgul Chigi -> Sewo an Pyojok Chagi, Juchum Seogi, Palkup Dollyo Pyojok Chigi, Ap Seogi, Deung Jumeok Bakkat Olgul Chigi

4 Juchum Seogi -> Koa Seogi, Huryo Chagi; Juchum Seogi, Sonnal Bakkat yop Chigi

5 Dwitkubi -> Dollyo Chagi, Momdollyo Huryo Chagi, Dwitkubi

6 Juchum Seogi -> Koa Seogi, Yop Chagi, Momdollyo yop Chagi, Juchum Seogi

7 Dwitkubi, Sonnal Godeuro Makki -> Yop Chagi, Ap Kubi, Jebipoom mok Chigi

Zweikampf: **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

Situationssparring (Angriff – Konter)

Alle bisherigen Varianten mit verschiedenen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken (gleich- und nachzeitig)

Bruchtest: **2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl**

als Orientierung:

Dwit Chagi, Twio ap Chagi, Momdollyo Huryo Chagi, Twio Dollyo Chagi, Sonnaldeung Chigi, Palkup Chigi

Theorie: **Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre**

Wahlpflichtprogramm

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

Technik: **1) 1-Schritt-Kampf**

wie 2. Kup,

verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen und gedrehten Fußtechniken

2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf

wie 2. Kup,

verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen und gedrehten Fußtechniken

3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen)

4) Form in Anwendung mit Partnern

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 14 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

Zweikampf:

6) 1-Schritt-Kampf

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen in Verbindung mit taktischen Vorgaben

8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

Selbstverteidigung: 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Angriffe des bisherigen Programms

Überraschungsangriffe

nicht vorhersehbarer Angriff (z.B. von hinten, im Vorbeigehen)

1. Poom (Rot-Schwarzer oder Braun-Schwarzer Gürtel) und **1. Dan** (Schwarzer Gürtel)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik: **1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Taegeuk Pal Jang**

Zweikampf: **Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlerner Techniken und Taktiken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen in Verbindung mit taktischen Vorgaben

Bruchtest: **3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2-er-Kombination gezeigt werden**

Wahlpflichtprogramm (Übungen ggf. mit bis zu 3 eigenen Partnern)

Wahlbereiche: **Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:**

Technik: **1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**

wie 1. Kup,
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen, gedrehten und Doppel-Fußtechniken

2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)

wie 1. Kup,
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen, gedrehten und Doppel-Fußtechniken

3) Poomsae Applikation mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen)

4) Poomsae in Anwendung mit Partnern

5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus vorherigem Programm)

6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests

7) 1 Free Style Poomsae

Zweikampf: **8) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Siehe 1. Kup

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 16 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

**10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl.
Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)**

**Selbstverteidigung: 11) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines
Partners aus verschiedenen Distanzen**
Angriffe des bisherigen Programms

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 17 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

Empfehlungen - Abfrage theoretische Kenntnisse

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Theorie: **Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos**

- Technikbegriffe:

Arae	Unterleib (Gürtellinie abwärts)
Momtong	Oberkörper (Schultern bis zur Gürtellinie)
Olgul	Gesicht (Schultern aufwärts)
Ap	vorwärts, nach vorne
An	von außen nach innen
Seogi	Fußstellung
Makki	Block
Jireugi	Fauststoß
Chagi	Fußtritt

- Kommandosprache:

Charyot	Achtung
Kyongne	grüßen, verbeugen
Junbi	Vorbereitung bzw. Kampfstellung einnehmen
Sijak	Anfang, Beginn (einer Übung oder eines Kampfes)
Guman	Schluss, Ende (einer Übung oder eines Kampfes)
Kalyo	trennen
Kesok	weiterkämpfen

- Wichtige Begriffe:

Dojang	Trainingsraum
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Sabom	Meister
Kihap	Kampfschrei

- Was bedeutet Taekwondo?

Tae: im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen (kennzeichnet die Fußtechniken)

Kwon: wörtlich übersetzt Faust bzw. stoßen und schlagen mit der Hand (steht für die Handtechniken)

Do: vom chinesischen Tao abgeleitet, meint den Weg (umschreibt die Entwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Taekwondo-Sportlers und damit insbesondere die Einheit von körperlicher Kraft und geistigem Denken)

8. Kup (Gelber Gürtel)

Theorie: Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Fragen zum praktischen Basis- und Wahlprogramm des Anwärters

- Technikbegriffe:

Bakkat	von innen nach außen
Sewo	senkrecht
Paldung	Fußspann
Miro	schieben

- Zahlen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Yosot	Ilgob	Yodul	Ahob	Yol

Fragen zum praktischen Basis- und Wahlpflichtprogramm des Anwärters

*Grundschule

-Stellungen, Kicks, Angriffs- und Abwehrtechniken, Basis-, Einzel- und Mehrfachtechniken

*Stepps

- Vorbereitung von Angriffen / Ausweichen / Täuschen des Gegners / Distanz verkürzen oder verlängern, schnelle Positionsveränderung

*Pratzenübungen

-Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Schlaghärte bei korrekter Technikausführung

*Einschrittkampf

- Schulung von Reaktionsfähigkeit und Distanzgefühl / genaue und sichere Ausführung der Techniken, Üben von Verteidigung und Angriff / Trainieren der Beidseitigkeit

*Fallschule

- Schutz wichtiger Körperteile wie Kopf, Wirbelsäule, Gelenke durch Abfedern des Schwungs, Weiterleitung der Bewegungsenergie und Abschlagen am Boden mit flacher Hand bei gestrecktem Arm

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Theorie: Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

- Technikbegriffe:

Dwit	rückwärts, nach hinten
Sonnal	Handkante
Hansonnal	einzelne Handkante
Mok	Hals
Chigi	Schlag
Naeryo	abwärts

- Erklärungen:

- * Stepps
 - Vorbereitung von Angriffen / Ausweichen / Täuschen des Gegners / Distanz verkürzen oder verlängern, schnelle Positionsveränderung
- * Pratzenübungen
 - Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Schlaghärte bei korrekter Technikausführung
- * Kampfstellungen
 - geschlossen: die Kontrahenten stehen jeweils mit demselben Bein vorn in Kampfstellung
 - offen: die Kontrahenten stehen jeweils mit entgegengesetztem Bein vorn in Kampfstellung
- * Einschritt-kampf
 - Schulung von Reaktionsfähigkeit und Distanzgefühl / genaue und sichere Ausführung der Techniken, Üben von Verteidigung und Angriff / Trainieren der Beidseitigkeit
- * Formenlauf
 - Kampf gegen einen imaginären Gegner, Techniks Schulung / Übung von festgelegten Bewegungsabläufen / Trainieren der Beidseitigkeit
- * Fallschule
 - Schutz wichtiger Körperteile wie Kopf, Wirbelsäule, Gelenke durch Abfedern des Schwungs, Weiterleitung der Bewegungsenergie und Abschlagen am Boden mit flacher Hand bei gestrecktem Arm
- * Distanzen / Positionen
 - Nahdistanz: für den Angreifer sind Greifen, Werfen sowie der Einsatz von Knie- und Ellenbogentechniken möglich
 - Mittlere Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger mit Fauststößen und Schlägen erreichen
 - Lange Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger ohne weitere Zwischenschritte mit Tritten treffen

6. Kup (Grüner Gürtel)

Theorie: Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß

- Technikbegriffe:

Koa	gekreuzt
Godeuro	unterstützt
Deung Jumeok	Faustrücken
Yop	seitwärts

- Notwehrrecht sinngemäß:

- * Wer in einer Notwehrsituation eine strafbare Handlung begeht (z.B. Körperverletzung), handelt nicht Rechtswidrig und wird daher nicht bestraft.
- * Das Notwehrrecht steht einem zur Seite, wenn man sich selbst verteidigen muss, aber auch, wenn man einem anderen, der angegriffen wird, helfen will.
- * Es muss eine Notwehrlage vorliegen, welche nur bei einem gegenwärtigen Angriff, der von einem Menschen ausgeht, gegeben ist.
- * Die Notwehrhandlung darf nicht über das Maß hinausgehen, was für die Verteidigung erforderlich ist (sogenannte Verhältnismäßigkeit der Notwehr).

- Rechtsgrundlage Notwehr:

§ 32 StGB – Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Bei dieser Vorschrift handelt es sich um einen Rechtfertigungsgrund. Das heißt, eine eigentlich rechtswidrige Straftat (wie z.B. eine Körperverletzung) ist aufgrund der Notwehr gerechtfertigt und damit nicht strafbar. Geschützt ist die Verteidigung gegen einen Angriff auf sich selbst (Notwehr), aber auch auf eine andere Person (sog. Nothilfe).

(1) Notwehrlage

Angriff: von einem Menschen ausgehende oder drohende Verletzung rechtlich geschützter Interessen (z.B. Gesundheit und Leben, aber auch Vermögen oder Ehre) Gegenwärtig: wenn der Angriff unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch weiter andauert (eine rein vorsorgliche Abwehr oder deutlich spätere Gegenwehr ist damit ausgeschlossen)

Rechtswidrig: der Angriff muss gegen das Recht verstößen, er darf vor allem nicht selbst rechtmäßig sein (insb. darf man nicht jemanden unberechtigt angreifen, um sich dann bei der Verteidigung auf Notwehr zu berufen)

(2) Notwehrhandlung

Schwerpunkt: Erforderlichkeit Geeignetheit: der Verteidiger darf das Mittel wählen, welches den Angriff sofort, sicher und endgültig beendet

Grundsatz des mildesten Mittels: der Verteidiger muss unter mehreren gleich (!) geeigneten Mitteln dasjenige wählen, welches den Angreifer am wenigsten schädigt (merke: Verteidiger ist grundsätzlich nicht zum Ausweichen verpflichtet)

Anmerkung: Der Begriff „Verhältnismäßigkeit“ der Verteidigung ist etwas missverständlich. Ein gleiches Verhältnis zwischen der Notwehrhandlung zur Angriffshandlung ist nämlich nicht notwendig. Die Intensität der Verteidigung darf vielmehr deutlich über diejenige des Angriffs hinausgehen, solange sie nach den beiden oben genannten Punkten als erforderlich bezeichnet werden kann. (Dies hat insbesondere Bedeutung bei körperlich unterlegenen Personen.)

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Theorie: Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD

- Technikbegriffe:

Batangson	Handballen
Nullo	herunterdrücken
Sonkeut	Fingerspitze
Pyonson	flache Hand
Tzireugi	Stich
Jebipoom	Schwalbenflugform
Dollyo	halbkreisförmig
Momdollyo	Körperdrehung

- Die 5 „Säulen“ des Taekwondo:

Kyorugi	Hanbon Kyorugi	Poomsae	Hosinsul	Kyokpa
Freikampf	Einschritt-kampf	Formenlauf	Selbstverteidigung	Bruchtest

- Kurzer geschichtlicher Abriss:

- * Ursprungsland von Taekwondo ist Korea
- * die Ursprünge dieses Kampfsports liegen über 2000 Jahre zurück (in Korea existierten eine Vielzahl taekwondo-ähnlicher Kampfstile - z.B. Hwangdo, Taekyon, Subak) * der Name „Taekwondo“ entstand erst gegen 1955 (Vereinigung der verschiedenen koreanischen Kampfstile unter diesem Namen, maßgeblich von General Choi Hong Hi beeinflusst)
- * die Verbreitung von Taekwondo in Deutschland erfolgte ab 1965 (Gründung erster deutscher Kampfsportschulen durch koreanische Großmeister)
- * der Taekwondo-Weltverband (World Taekwondo Federation – WTF, heute WT), wurde 1973 gegründet
- * der deutsche Taekwondo-Verband (Deutsche Taekwondo Union - DTU) wurde 1981 gegründet
- * seit 2000 erstmals olympische Disziplin

4. Kup (Blauer Gürtel)

Theorie: Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte

- Technikbegriffe:

Palmok	Unterarm
Me Jumeok	Faustboden
Palkup	Ellenbogen
Pyojok	Ziel

- vitale Körperpunkte:

- * Vitalpunkte sind als auch Schmerzpunkte oder Nervenpunkte bekannt. Unter diesen Punkten versteht man besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper. Durch Krafteinwirkung auf Vitalpunkte lassen sich verschiedene körperliche Reaktionen gezielt verursachen.

- wichtigsten Vitalpunkte - Überblick:

- * Schläfen - sind sehr empfindliche Angriffspunkte und sollten deshalb nur in absoluten Notsituationen angegriffen werden.
- * Kinn - Angriffe auf das Kinn können dazu führen, dass der Gegner das Bewusstsein verliert. Schläge und Tritte auf diese Stelle verursachen eine starke Erschütterung des Gehirns.
- * Kehlkopf / Hals - Kehlkopf und Hals sind sehr empfindlich. Schläge auf diese Körperpartie sollten nur im absoluten Notfall angewendet werden, da sie tödlich enden können.
- * Solar-Plexus - am unter dem Brustbein liegende Solarplexus laufen zahlreiche Nerven zusammen. Tritte und Schläge an diese Stelle sind somit enorm schmerhaft und führen zu Atemschwierigkeiten.
- * Kurze Rippen - die kurzen Rippen können leicht brechen, da sie kaum geschützt sind. Ein gezielter Tritt oder Schlag führt also nicht nur zu Kampfunfähigkeit, sondern zu ernsthaften gesundheitlichen Folgen für den Gegner.
- * Genitalien - Angriffe auf den Genitalbereich sind sehr schmerhaft und erleichtern die Flucht vor dem Gegner, der dadurch zumindest kurzzeitig kampfunfähig gemacht werden kann.
- * Kniegelenk / Gelenke allg. - Treffer auf Vitalpunkte an Gelenken wie beispielsweise dem Kniegelenk sind nicht nur schmerhaft, sondern können lebenslängliche Folgen für den Angreifer haben. Das Knie kann nach Verletzungen häufig nicht mehr wieder vollständig gesund werden. Aus diesem Grund sollte es nur in absoluten Notsituationen angegriffen werden
- * Nervendruckpunkte - auch die gezielte Krafteinwirkung auf Nerven am ganzen Körper kann große Schmerzen und vorübergehende Lähmungen bewirken. Ein Beispiel für den Einsatz dieser Technik ist der Low Kick im Thai Boxen. Durch einen Tritt auf Muskel und Nerven des Beines des Gegners wird ein lähmender Effekt erzielt.

- grundlegende Wettkampfregeln:

jeweils entsprechend der aktuellen Wettkampfordnung Zweikampf (WOZ)

- * Kampffläche, Rundenzahl und -zeiten, Kampfsystem
- * reguläre Trefferzonen, erlaubte Techniken, Wertungen
- * Verfehlungen / Verwarnungen

jeweils entsprechend der aktuellen Wettkampfordnung Poomsae (WOP)

- * Wettkampffläche, Punktrichter, Wettkampfsystem
- * Bewertungen
- * Einteilung der Klassen

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: November 2025	Seite 23 von 26 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2025	Version: II	

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

Theorie: **Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte**

- Technikbegriffe:

Jeicho	umgedreht
Hechyo	Keil
Tok	Kinn
Twio	gesprungen

- Trainingsinhalte – Grundzüge der Trainingslehre:

Aufbau einer Trainingsstunde

- * Einleitung Dauer: etwa ein Viertel der Gesamtzeit
Ziel: Erwärmung und Hinführung zum Hauptteil
Inhalt: physische Vorbereitung und psychische Einstimmung auf das Training
- * Hauptteil Dauer: mindestens die Hälfte der Gesamtzeit
Ziel: Thematischer Schwerpunkt des Trainings
Inhalt: Neuerwerb, Erweiterung und Verbesserung von Techniken, Stabilisierung bzw. Steigerung des Trainingszustandes
- * Schluss Dauer: bis zu einem Viertel der Gesamtzeit
Ziel: Erholung und Ausklang des Hauptteils
Inhalt: physische Regeneration und psychische Erholung

Erwärmung und Dehnung

- * Allgemeine Erwärmung - Stoffwechselaktivierung
- * Spezielle Erwärmung - Beweglichkeits- und Dehnübungen mit Blick auf bevorstehende Trainingseinheit, gezielte konditionelle und koordinative Übungen in Vorbereitung auf den Hauptteil
- * Dehnungsprinzipien - nur mit aufgewärmter Muskulatur, zu dehnende Muskulatur entspannen
 - Dehnung entsprechend der Gelenkbewegung ausführen.
 - keine extensiven Dehnübungen vor Belastungen (eher am Ende des Trainings)

2. Kup (Roter oder Brauner Gürtel)

Theorie: Bisherige Themen + Technikprinzipien

- Technikbegriffe:

Gawi Makki	Scherenblock
Otgoro Makki	Kreuzblock
Du Jumeok Jireugi	doppelter Fauststoß gleichzeitig

- Technikprinzipien:

- * Unterschied zwischen einer Stoß- und einer Schlagtechnik
- Stoßtechnik: Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen (Bsp. Fauststoß, Seitwärtsfußtritt, Fingerspitzenstich)
- Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (z.B. von oben nach unten, von außen nach innen) in Richtung Ziel gehen (Bsp. Vorwärtsfußtritt, Halbkreisfußtritt, Handkantenschlag)
- * Schocktechniken
- Angriff auf bestimmte schmerzhafte Körperpunkte zur Ablenkung der Aufmerksamkeit des Gegners
- * Hebeltechnik
- Gelenk entgegen seiner natürlichen Bewegung oder über den normalen Beweglichkeitsradius drehen oder drücken
- * Grundprinzip einer korrekt ausgeführten Taekwondo-Technik
- Entscheidend: eine lockere dynamische Einleitungsbewegung sowie eine plötzliche kraftvolle Arretierung im Endpunkt.
- Block- und Handtechniken: hier kommt wesentlich noch das Prinzip der schnellen Drehung im Gelenk vor dem Endpunkt hinzu
- Fußtechniken: hier ist zusätzlich der Grundsatz der schnellen Entspannung und Rückzugsbewegung nach dem Arretieren zu berücksichtigen

1. Kup (Roter oder Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

Theorie: **Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre**

- Organisation/Aufbau TUT:

- * Mitglied im Landesverband sind die jeweiligen TKD-Abteilungen bzw. Vereine
- * Präsidium - Präsident*in, Vizepräsident*in, Schatzmeister*in
- * Vorstand
 - Kampfrichterreferent*in: Durchführung und Organisation von Wettkämpfen sowie Kampfrichterlehrgängen
 - Prüfungsreferent*in: Dan-Prüfung und -vorbereitung, Prüferfortbildung, Aufsicht Prüferwesen
 - Sportreferent*in: Koordination und Entwicklung des Sportverkehrs, u.a. des Leistungssports
 - Lehrreferent*in: Aus- und Weiterbildung von Trainern
 - Pressereferent*in: Öffentlichkeitsarbeit, Mediengestaltung
 - Jugendvorstand: Vertretung der Belange der Jugendlichen im Verband
- * Das Präsidium und alle Vorstandsämter zusammen bilden den Gesamtvorstand
- * Gesamtvorstand wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendvorstand → Jugendversammlung)

- Organisation/Aufbau DTU:

- * Mitglied im Bundesverband sind die jeweiligen Landesverbände
- * Präsidium - Präsident*in, Generalsekretär*in, Vizepräsident*in Zweikampf, Vizepräsident*in Technik Vizepräsident*in Breitensport, Vizepräsident*in Wirtschaft und Finanzen, Bundesvorsitzende*r DTU-Jugend
- * Ressorts - Kampfrichterwesen, Leistungssport (Bundestrainer*innen, Stützpunkttrainer*innen), Breitensport, Prüfungswesen, Bildungswesen, Medien, Ordnungs- und Verfahrensfragen, Rechtsausschuss, Kassenprüfung, Frauen und Gleichstellung, Antidoping
- * Das Präsidium wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendvorstand → Jugendversammlung)

- Grundkenntnisse zur Trainingslehre:

- * Technikvermittlung - wie wird eine Technik erlernt, Erklärung der 3 Stufen
 - Grobform: die Entwicklung der Grobkoordination, Erwerb des Grundablaufs in Grobform, Phase der Aneignung und Vollzugsorientierung = ERLERNEN
 - Feinform: die Entwicklung der Feinkoordination, Korrektur, Verfeinerung und Differenzierung, Phase der Vervollkommenung und Individualisierung = VERVOLLKOMMEN
 - Feinstform: die Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit, Festigung und Anpassung an wechselnde Bedingungen, Phase der Perfektionierung und Leistungsorientierung = STABILISIEREN