

Prüfungsprogramm



**TAE KWON DO
ATTNANG-PUCHHEIM**

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------|----|
| Erläuterungen | 3 |
| 1. Taekwondo-Prüfung | 5 |
| 2. Taekwondo-Prüfung | 6 |
| 3. Taekwondo-Prüfung | 7 |
| 4. Taekwondo-Prüfung | 8 |
| 5. Taekwondo-Prüfung | 9 |
| 6. Taekwondo-Prüfung | 10 |
| 7. Taekwondo-Prüfung | 11 |
| 8. Taekwondo-Prüfung | 12 |
| 9. Taekwondo-Prüfung | 13 |
| 10. Taekwondo-Prüfung | 14 |
| 11. Taekwondo-Prüfung | 15 |
| 12. Taekwondo-Prüfung | 16 |
| 13. Taekwondo-Prüfung | 17 |
| 11. Taekwondo-Prüfung | 18 |
| 12. Taekwondo-Prüfung | 19 |
| 13. Taekwondo-Prüfung | 20 |
| 14. Taekwondo-Prüfung | 21 |
| 15. Taekwondo-Prüfung | 22 |

Gültig ab 01.03.2020

Erläuterungen

Das vorliegende Prüfungsprogramm dient zur Vorbereitung und Orientierung für Vereins Tae Kwon Do ASKÖ Attnang-Puchheim. Zugrundeliegendes Dokument ist die Prüfungsordnung des ÖTDV. Dieses Prüfungsprogramm legt die Mindestanforderungen innerhalb des vom ÖTDV vorgeschriebenen Rahmens genauer fest und konkretisiert diese.

Die „eingedeutschte“ Bezeichnung in Großbuchstaben der koreanischen Fachbegriffe stellt eine Art Lautschrift dar, und ist nicht mit der offiziellen Transkription „revidierte Romanisierung“ konform, erfüllt aber den Zweck für unsere Taekwondo-Fachsprache.

Schülergrade

Die 10 Schülergrade heißen Kup und werden rückwärts gezählt. Der erste gelbe Gürtel ist somit der 10. Kup und der rote Gürtel, der letzte vor dem schwarzen Gürtel ist der 1. Kup. Für jeden Grad muss laut Prüfungsordnung eine gewisse Wartezeit eingehalten werden.

Dangrade

Die 10 Dangrade (schwarzer Gürtel) werden nach oben gezählt.

Vorbereitungszeiten

Gradierungen können nur nach einer minimalen Vorbereitungszeit abgelegt werden, eine Verkürzung ist nicht zulässig. Bei einmaligem Training pro Woche verlängert sich die Mindestwartezeit um den Faktor 2,5. Bei weniger als einem Training pro Woche sind nur Prüfungen bis maximal 5. Kup möglich.

Erläuterungen zu den jeweiligen Disziplinen

Nachfolgend ist auf jeder Seite der Grad und das zu beherrschenden Wissen / Können angegeben. Es sind aber auch die vorhergehenden Anforderungen immer zu beherrschen. So wird stichpunktartig Wissen und Können aus den unteren Graden immer geprüft.

- **THEORIE**
In diesem Prüfungsteil werden die vorgegebenen Fragen geprüft. Bei Kup-Prüfung erfolgt dies mündlich, bei Dan-Prüfungen schriftlich. Zur Theorie zählt auch das Beherrschen der koreanischen Technikbezeichnungen.
- **SOGI / KUPI (Stellungen)**
Hier werden die Stellungen / Stände geprüft. Das Wissen und Können der korrekten Ausführung sowie die Anwendung der Stellungen sind erforderlich.
- **KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)**
Auch hier werden von Techniken mit der Hand / Arm Wissen und Können geprüft. D. h. es sollte klar sein WIE die Technik ausgeführt wird und WARUM sie so ausgeführt wird. Kombinationen werden entweder automatisch aus der Anwendung (HANBON-KYORUGIE bzw. POOMSAE) geprüft, oder sollen auch separat wie unter Kombinationen aufgeführt demonstriert werden. Die Demonstration kann hier auch auf Schlagpolster mit Kontakt erfolgen. Hauptfokus ist hier die traditionelle Technikanwendung in der POOMSAE und im HANBON-KYORUGIE.
- **KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)**
Hier gilt gleiches wie unter den Hand-/Armtechniken aufgeführt. Als Unterschied ist hier der Fokus der Techniken zu sehen: dieser ist die Anwendung im KYORUGIE. Auf Unterschiede in der Ausführung sollte der Prüfling eingehen können und diese auch verstehen.
- **BALJITKI (Schritt-Technik)**
Die Schritt- oder Steptechnik ist das A und O im Taekwondo-Sport. Die geforderten Steps und Step-Kombinationen) werden entweder ohne Partner gezeigt, oder mit Partner auf Pratze oder Weste mit Kicks kombiniert.
- **POOMSAE (Bewegungsformen)**
Es ist hier immer die Pflichtform zu zeigen. Das theoretische Wissen über Hintergründe und Techniken wie auch das Können des Ablaufs und der Techniken sind Voraussetzung. Es wird immer eine oder mehrere POOMSAE aus den unteren Graden überprüft.

- **KYORUGIE (*Wettkampf*)**

Hier wird zwischen HANBON-KYORUGIE (*abgesprochener Einschrittkampf*), Diskussion und CHAYU-KYORUGIE (*freier Wettkampf*) unterschieden.

- HANBON-KYORUGIE
Hier wird eine vorgegebene Technikabfolge geprüft, Fokus liegt hier in der traditionellen Technikdemonstration. Jede Aktion besteht aus mindestens 4 Techniken, wobei zumindest ein Block und eine Fußtechnik vorkommen müssen. Jedem Prüfling steht es frei die im Training gelernten oder selbst einstudierte Aktionen zu demonstrieren.
- Diskussion
Hier geht es um exakte Bewegung und Technik, Distanz, Geschwindigkeit und Vielfalt der Kicks. Der Partner darf nicht getroffen werden.
 - 2:2 Rhythmus: abwechselnd 2 Kicks pro Person
 - 1:1 Rhythmus: abwechselnd 1 Kick pro Person
- CHAYU-KYORUGIE
Es soll keine „wilde Schlacht“ entstehen. Vielmehr soll der Prüfling sein erworbenes Technik-Repertoire im Freikampf demonstrieren. Besonderes Augenmerk legt der Prüfer auf Step-Technik, Timing und Distanzgefühl.

Es herrscht bei allen Varianten freie Partnerwahl, es sollte aber immer ein gleich- oder höhergraduierter Partner ausgewählt werden.

- **HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)**

Bei der Disziplin Selbstverteidigung wird zum einen die Fallschule in Grundzügen geprüft. Es wird hier immer mit Matten gearbeitet. Die vorgegebenen Angriffe / Situationen sollen überzeugend gelöst werden, Techniken müssen erklärt werden können.

Beim HOSINSUL soll der Fokus auf Einfachheit und tatsächliche Anwendbarkeit liegen.

- **KYOKPA (*Bruchtest*)**

Der Bruchtest wird mit 30 x 30 cm starken Fichtenholzbrettern durchgeführt.

Es gelten folgende Materialstärken:

- Herren
 - 18-49 Jahre: 3 cm
 - Ab 50 Jahre: 2 cm
- Damen
 - 18-49 Jahre: 2 cm
 - Ab 50 Jahre: 1,5 cm
- Jugendliche
 - Bis 13 Jahre: 1cm
 - 13-17 Jahre: 1,5 cm

Grundsätzlich kann die Bruchtestmaterialstärke abhängig von der körperlichen Konstitution und Technikanforderung verändert werden.



Vorbereitungszeit: min. 8 Wochen

THEORIE

- Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang.
- Was bedeutet das Kommando CHARYOT KYONGRE?
- Was heißt Taekwondo?
- Wie macht man richtig eine Faust?

SOGI / KUPI (*Stellungen*)

- MOA-SOGI (*geschlossene Parallelstellung*)
- NARANHI-SOGI (*offene Parallelstellung*)
- AP-SOGI (*kleine Vorwärtsstellung*)

KIBON-DONJAK (*Techniken mit der Hand / dem Arm*)

- BANDAE-JIRUGIE (*gleichseitiger Fauststoß*)
- DUBON-JIRUGIE (*links-rechts Fauststoß*)
- ARAE-MAKKI (*Unterarmblock nach unten*)
- OLGUL-MAKKI (*Unterarmblock nach oben*)
- MOMTONG-AN-MAKKI (*Unterarmblock von außen*)

KIBUN-BAL-CHAGI (*Fußtechniken*)

- AP-CHAGI (*gerader Vorwärtskick*)
- DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*) auch BANDAL-CHAGI oder PALTUNG-CHAGI

BALJITKI (*Schritt-Technik*)

- PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt)
- AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
- DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)



Vorbereitungszeit: min. 8 Wochen

THEORIE

- Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?
- Zähle in Koreanisch von 1 bis 5!
- Was bewirkt Taekwondo?

SOGI / KUPI (*Stellungen*)

- JUCHUM-SOGI (*Reiterstellung*)
- AP-KUPI (*große Vorwärtsstellung*)

KIBON-DONJAK (*Techniken mit der Hand / dem Arm*)

- BARO-JIRUGIE (*gegenseitiger Fauststoß*)
- MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (*Unterarmblock von innen*)

KIBUN-BAL-CHAGI (*Fußtechniken*)

- YOP-CHAGI (*Seitwärtskick*)

BALJITKI (*Schritt-Technik*)

- SOG-IM-BALJITKI (*Täuschstep*)



Vorbereitungszeit: min. 12 Wochen

THEORIE

- Zähle in Koreanisch von 1 bis 10.
- Gürtelbinden muss beherrscht werden
- Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (*Stellungen*)

- KYORUGIE-SOGI (*Wettkampfstellung*)

KIBON-DONJAK (*Techniken mit der Hand / dem Arm*)

- SONNAL-AN-CHIGI (*Handkantenschlag von außen*)
- SONNAL-YOP-CHIGI (*Handkantenschlag zur Seite*)
- DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (*Faustrückenschlag nach vorne*)
- HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (*Handkantenblock in Rumpfhöhe*)
- **Kombinationen**
 - MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (*Unterarmblock von innen*) / JIRUGIE (*Fauststoß*)
 - MOMTONG-AN-MAKKI (*Unterarmblock von außen*) / JIRUGIE (*Fauststoß*)
 - OLGUL-MAKKI (*Unterarmblock nach oben*) / JIRUGIE (*Fauststoß*)

KIBUN-BAL-CHAGI (*Fußtechniken*)

- DWIT-CHAGI (*Rückwärtskick*)
- **Kombinationen**
 - AP-CHAGI (*gerader Vorwärtskick*) / AP-CHAGI (*gerader Vorwärtskick*)
 - AP-CHAGI (*gerader Vorwärtskick*) / DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*)
 - AP-CHAGI (*gerader Vorwärtskick*) / YOP-CHAGI (*Seitwärtskick*)
 - DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*) / DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*)

BALJITKI (*Schritt-Technik*)

- AP-DUBALJITKI (*Gleitschritt vorwärts*)
- DWIT-DUBALJITKI (*Gleitschritt rückwärts*)

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- TAEGUK-IL-JANG (*1. Form*)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- HANBON-KYORUGIE (*abgesprochener Einschrittkampf, 2 Aktionen*)
- Diskussion 2:2



Vorbereitungszeit: min. 12 Wochen

THEORIE

- Nenne die Taeguks auf Koreanisch (Ordnungszahlen)
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (Stellungen)

- DYT-KUBI (große Rückwärtsstellung, L-Stellung)

KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)

- PALGUP-APE-CHIGI (Ellenbogenschlag nach oben)
- PALGUP-DOLLYO-CHIGI (Ellenbogenschlag von außen)
- **Kombinationen**
 - ARAE-MAKKI (Unterarmblock nach unten) / JIRUGIE (Fauststoß)
 - HAN-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe) / JIRUGIE (Fauststoß)

KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)

- NAERYO-CHAGI (abwärts Fußkick)
- DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI (über Rücken drehen-Vorwärtsdrehkick)
- **Kombinationen**
 - DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI (über Rücken drehen-Vorwärtsdrehkick)
 - DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*) / NAERYO-CHAGI (*abwärts Fußkick*)

BALJITKI (Schritt-Technik)

- **Kombinationen**
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt)
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)
 - SOG-IM-BALJITKI (*Täuschstep*) / DWIT-DUBALJITKI (*Gleitschritt rückwärts*)

POOMSAE (Bewegungsform)

- TAEGUK-IE-JANG (2. Form)

KYORUGIE (Wettkampf)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 3 Aktionen)
- Diskussion 2:2



Vorbereitungszeit: min. 16 Wochen

THEORIE

- Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer Poomse bewertet?
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)

- YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus)
- YANG-SONNAL-MOMTONG-AREA-MAKKI (tiefer Handkantenblock, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus)
- PALGUP-MOMTONG-YOP-CHIGI (Ellbogenstoß zur Seite in Rumpfhöhe)
- **Kombinationen**
 - YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus)
 - YANG-SONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (Handkantenblock in Rumpfhöhe, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus) / JIRUGIE (Fauststoß)
 - YANG-SONNAL-MOMTONG-AREA-MAKKI (tiefer Handkantenblock, die 2. Handkante blockt vor dem Solarplexus) / JIRUGIE (Fauststoß)

KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)

- AP-BAL-DOLLYO-CHAGI (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick)
- AP-BAL-YOP-CHAGI (vorderer Fuß Seitwärtskick)
- **Kombinationen**
 - AP-CHAGI (gerader Vorwärtskick) / DWIT-CHAGI (Rückwärtskick)
 - DWIT-CHAGI (Rückwärtskick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
 - AP-BAL-DOLLYO-CHAGI (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)

BALJITKI (Schritt-Technik)

- **Kombinationen**
 - DUBON-PAKO-BALJITKI (doppelter Standwechselschritt)
 - DUBON-AP-BALJITKI (doppelter Vorwärtsschritt)
 - DUBON-DWIT-BALJITKI (doppelter Rückwärtsschritt)
 - DUBON-AP-DUBALJITKI (doppelter Gleitschritt vorwärts)
 - DUBON-DWIT-DUBALJITKI (doppelter Gleitschritt rückwärts)

POOMSAE (Bewegungsform)

- TAEGUK-SAM-JANG (3. Form)

KYORUGIE (Wettkampf)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 4 Aktionen)
- Diskussion 1:1



Vorbereitungszeit: min. 16 Wochen

THEORIE

- Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests bewertet?
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)

- PALGUP-DWIT-DOLLYO-CHIGI (über den Rücken gedrehter Ellbogenschlag)
- PALGUP-DWIT-CHIGI (gerader Ellbogenschlag nach hinten)
- PYONSON-KUT-SEWO-CHIRUGIE (Fingerspitzenstoß mit aufrechter Hand)
- JEPIBUM-MOK-CHIGI (Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitigen Block nach oben)
- **Kombinationen**
 - JEPIBUM-MOK-CHIGI / DUNG-JUMOK-APE-CHIGI (*Fausrückenschlag nach vorne*)

KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)

- BARUNBAL-DOLLYO-CHAGI (Ein-Step Vorwärtsdrehkick vorderer Fuß)
- BARUNBAL-YOP-CHAGI (Ein-Step Seitwärtskick vorderer Fuß)
- BARUNBAL-NAERYO-CHAGI (Ein-Step Abwärtskick vorderer Fuß)
- AP-BAL-HURYO-CHAGI (Peitschenkick mit vorderem Fuß)
- DWIT-BAL-HURYO-CHAGI (Peitschenkick mit hinterem Fuß)
- **Kombinationen**
 - BARUNBAL-DOLLYO-CHAGI (One-Step Vorwärtsdrehkick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
 - BARUNBAL-YOP-CHAGI (One-Step Seitwärtskick) / DWIT-CHAGI (Rückwärtskick)
 - BARUNBAL-NAERYO-CHAGI (Ein-Step Abwärtskick) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
 - DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*) / BARUNBAL-NAERYO-CHAGI (*Ein-Step Abwärtskick*)

BALJITKI (Schritt-Technik)

- **Kombinationen**
 - AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts) / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
 - DWIT-DUBALJITKI (Gleitschritt rückwärts) / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
 - AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt) / AP-DUBALJITKI (Gleitschritt vorwärts)
 - DWIT-BALJITKI (*Rückwärtsschritt*) / AP-DUBALJITKI (*Gleitschritt vorwärts*)

POOMSAE (Bewegungsform)

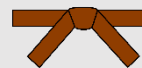
- TAEGUK-SA-JANG (4. Form)

KYORUGIE (Wettkampf)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 6 Aktionen)
- Diskussion 1:1

KYOKPA (Bruchtest)

- 1 Bruchtest nach Wahl des Prüflings



Vorbereitungszeit: min. 20 Wochen

THEORIE

- Woraus besteht die komplette Wettkampfkleidung?
- Nenne die Koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (Stellungen)

- WEN-SOGI (kleine L-Stellung links)/ ORUN-SOGI (kleine L-Stellung rechts)
- DWIT-KOA-SOG (Kreuzstellung, hinterer Fuß kreuzt zum Vorderen)

KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)

- DUNG-JUMOK-BAKKAT-CHIGI (Faustrückenschlag von innen nach außen)
- ME-JUMOK-NAERYO-CHIGI (Hammerfaustschlag von oben nach unten)
- PALGUP-PYOYOK-CHIGI (Ellbogenzielschlag)
- AGIMSON-KALJEBI (Fingerspannenstoß)

KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)

- NARAE-CHAGI #1 (Doppelter Vorwärtsdrehkick, hinterer Fuß zuerst)
- NARAE-CHAGI #2 (Doppelter Vorwärtsdrehkick, vorderer Fuß zuerst)
- PANDAE-DOLLYO-CHAGI (umgekehrter Halbkreisfußtritt) auch MOM-DOLLYO-CHAGI
- YOP-CHAGI mit gleichzeitigen ME-JUMOK-CHIGI
- **Kombinationen**
 - DOLLYO-CHAGI / NARAE-CHAGI #1
 - NARAE-CHAGI #1 / DOLLYO-CHAGI
 - DOLLYO-CHAGI / NARAE-CHAGI #2
 - NARAE-CHAGI #2 / DOLLYO-CHAGI

BALJITKI (Schritt-Technik)

- PARA-CHAGI (direkter Konterkick mit Hüftwechsel)
- Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
- Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft
- AN-DOLLA-BALJITKI (Drehschritt rückwärts, Vorderfuß bewegt sich 180 ° über die Vorderseite rückwärts)
- DOLLA-BALJITKI (Drehschritt vorwärts, Hinterfuß bewegt sich 180 ° über die Rückseite vorwärts)

POOMSAE (Bewegungsform)

- TAEGUK-OH-JANG (5. Form)
- 1 weitere Poomsae nach Wahl des Prüfers (ab 10. Kup)

KYORUGIE (Wettkampf)

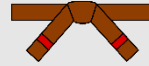
- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 8 Aktionen)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
2x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (Selbstverteidigung)

- 2 Befreiungs- und Abwehrtechniken

KYOKPA (Bruchtest)

- YOP-CHAGI



Vorbereitungszeit: min. 20 Wochen

THEORIE

- Nenne die erlaubten Techniken Trefferzonen im WTF Taekwondo und die damit erzielten Punkte
- Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit KYONG-GO (Verwarnung) geahndet werden.
- Nenne die Organisationen in denen das olympische Taekwondo von der Vereins- bis zur Weltebene organisiert ist
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK (Techniken mit der Hand / dem Arm)

- HAN-SONNAL-BITURO-MAKKI (eingedrehter Handkantenblock)
- OLGUL-BAKKAT-MAKKI (Unterarmblock von innen nach außen in Kopfhöhe)
- BATANGSON-MOMTONG-MAKKI (Handballenblock)
- SONNAL-DUNG-MOK-CHIGI (Innenhandkantenschlag zum Hals)
- OLGUL-OTGORO-MAKKI (Kreuzblock nach oben)
- **Kombinationen**
 - BATANGSON-MOMTONG-MAKKI (*Handballenblock*) / MOMTONG-JIRUGIE (*Fausstoß*)

KIBUN-BAL-CHAGI (Fußtechniken)

- **Kombinationen**
 - DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick) / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
 - AP-BAL-DOLLYO-CHAGI (vorderer Fuß Vorwärtsdrehkick) / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
 - AP-BAL-HURYO-CHAGI (Peitschenkick mit vorderem Fuß) / DOLLYO-CHAGI (Vorwärtsdrehkick)
 - DWIT-BAL-HURYO-CHAGI (*Peitschenkick mit hinterem Fuß*) / DOLLYO-CHAGI (*Vorwärtsdrehkick*)

BALJITKI (Schritt-Technik)

- **Kombinationen**
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / PARA-CHAGI (direkter Konterkick mit Hüftwechsel)
 - SOG-IM-BALJITKI (Täuschstep) / Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
 - SOG-IM-BALJITKI (*Täuschstep*) / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft

POOMSAE (Bewegungsform)

- TAEGUK-YUK-JANG (6. Form)
- 1 weitere Poomsae nach Wahl des Prüfers (ab 6. Kup)

KYORUGIE (Wettkampf)

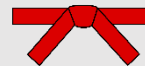
- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 10 Aktionen)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
2x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (Selbstverteidigung)

- 4 Befreiungs- und Abwehrtechniken

KYOKPA (Bruchtest)

- DWIT-CHAGI



Vorbereitungszeit: min. 24 Wochen

THEORIE

- Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit KEUM-JAM (Minuspunkt) geahndet werden
- Welche Aufgaben haben jeweils der Center-Referee, die Cornerjudges und das Hauptkampfgericht?
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

SOGI / KUPI (*Stellungen*)

- BOM-SOGI (Tigerstellung)

KIBON-DONJAK (*Techniken mit der Hand / dem Arm*)

- AN-PALMOK-BAKKAT-MAKKI (Schwertzieherblock)
- GAWI-MAKKI (Scherenblock)
- MONTONG-HECHYEO-MAKKI (Doppelblock von innen nach außen)
- DU-JUMOK-JEYCHO-JIRUGIE (Doppel Uppercut)
- SONNAL-YOP-MAKKI (Handkantenblock zur Seite)
- MOMTONG-YOP-JIRUGIE (Fauststoß zur Seite)
- JAGUN-DOLCHOGI (kleines Scharnier, Vorbereitungs-/Blockadeaktion)
- JEPIBOM-BATANGSON-TOK-CHIGI (Handballenstoß zum Kinn mit gleichzeitigen Block)
- GODURO-MOMTONG-ANPALMOK-BAKKAT-MAKKI (Schwertzieherblock mit Unterstützung)
- **Kombinationen**
 - Sequenzen aus der Pflichtform

KIBUN-BAL-CHAGI (*Fußtechniken*)

- AN-CHAGI (Kreistritt von außen nach innen)
- **Kombinationen**
 - DOLLYO-CHAGI / AN-CHAGI
 - DWIDOLLA-DOLLYO-CHAGI / PANDAE-DOLLYO-CHAGI
 - PANDAE-DOLLYO-CHAGI / DOLLYO-CHAGI / DWIT-CHAGI
 - NAERYO-CHAGI (One-Step) /DWIT-CHAGI

BALJITKI (*Schritt-Technik*)

- DWIT-BIKYO-BALJITKI (Seitschritt, mit dem hinteren Fuß 90° zur Seite)
- **Kombinationen**
 - Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft / AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt)
 - Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt)
 - AP-BALJITKI (Vorwärtsschritt) / Gleitschritt vorwärts mit vorderem Bein in der Luft
 - DWIT-BALJITKI (Rückwärtsschritt) / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft
 - Variationen des DWIT-BIKYO-BALJITKI (verschiedene Winkel und Richtungen)

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- TAEGUK-CHIL-JANG (7. Form)
- 2 weitere Poomsae nach Wahl des Prüfers (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 12 Aktionen)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 6 Befreiungs- und Abwehrtechniken

KYOKPA (*Bruchtest*)

- ME-JUMOK-AN-CHIGI oder MOMTONG-JIRUGIE
- NAERYO-CHAGI



Vorbereitungszeit: min. 24 Wochen

THEORIE

- Wie heißen die Dan-Formen 1-4?
- Wie kann ein Wettkampf entschieden werden?
- Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?

KIBON-DONJAK (*Techniken mit der Hand / dem Arm*)

- OESANTUL-MAKKI (Spezialblock, Bergblock)
- DANGYO-TOK-JIRUGIE (ziehender Faustschlag zum Kinn)
- GODURO-BAKKAT-MAKKI (Unterarmblock mit Unterstützung in Rumpfhöhe)
- GODURO-ARAE-MAKKI (Tiefblock mit Unterstützung)
- **Kombinationen**
 - Sequenzen aus der Pflichtform

KIBUN-BAL-CHAGI (*Fußtechniken*)

- TWIO-DWIT-CHAGI (Rückwärtskick im Sprung)
- TWIO-PANDAE-DOLLYO-CHAGI (umgekehrter Halbkreistritt im Sprung)
- **Kombinationen**
 - DOLLYO-CHAGI / TWIO-DWIT-CHAGI
 - DOLLYO-CHAGI / TWIO-PANDAE-DOLLYO-CHAGI

BALJITKI (*Schritt-Technik*)

- BAKKAT-BALJITKI (Seitschritt, Vorderfuß bewegt sich nach außen rückwärts)
- **Kombinationen**
 - PAKO-BALJITKI (Standwechselschritt) / PARA-CHAGI
 - Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / PARA-CHAGI
 - SOG-IM-BALJITKI / Gleitschritt rückwärts mit hinterem Bein in der Luft / PARA-CHAGI

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- TAEGUK-PAL-JANG (8. Form)
- 2 weitere Poomsae nach Wahl des Prüfers (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 14 Aktionen)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 8 Befreiungs- und Abwehrtechniken

KYOKPA (*Bruchtest*)

- SONNAL-DUNG-CHIGI
- TWIO-DWIT-CHAGI



Vorbereitungszeit: min. 36 Wochen

Mindestalter: 6 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Maße hat die Kampffläche und wie groß ist der Kampfbereich?
- Wie ist die offizielle Kampfzeit im Taekwondo?
- Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers und welche muss er bei einem Wettkampf tragen?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf (Kyorugi) verwendet werden.
- Welche KEUM-JAM (Minuspunkt) gibt es?
- Nenne die Namen der TAEGUK.
- Welche Kriterien werden bei der Ausführung einer Poomsae verwendet?
- Nenne die Wertungsbereiche der Poomsae.
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- KORYO (1. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 12 Aktionen, Hand- und Fußtechniken gemischt)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- 1 Fußtechnik nach Vorgabe des Prüfers



Vorbereitungszeit: min. 2 Jahre

Mindestalter: 8 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Funktionen beinhaltet ein Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es bestehen?
- Nach welchen Kriterien wird ein Kampf entschieden?
- Welche Körperstellen dürfen im Kyorugi angegriffen werden und welche werden elektronisch gewertet?
- Wie viele Punkte gibt es für einen gültigen Treffer bei den jeweiligen Körperstellen?
- Wofür gibt es Zusatzpunkte?
- Welche Funktionen beinhaltet ein Poomsae-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es mindestens bestehen?
- Welche Vorschriften bezüglich Bekleidung gibt es bei Poomsae-Meisterschaften?
- Welche Kriterien für die Bewertung einer Poomsae fallen in den Bereich Technik und welche in Präsentation?
- Wie oft darf eine Poomsae neu begonnen werden?
- Was ist ein POOM und was ein DONJAK?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- KUMGAN (2. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 Handtechnik SONNAL-DUNG-CHIGI oder DUNG-JUMOK-APE-CHIGI
- 1 Fußtechnik im Sprung



Vorbereitungszeit: min. 3 Jahre

Mindestalter: 11 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Funktionen beinhaltet ein Kyorugi-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es mindestens bestehen?
- Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers/in und welche muss bei einem Wettkampf getragen werden?
- Nenne die Fachausdrücke die im Kyorugi verwendet werden.
- Welche Minuspunkte gibt es?
- Nenne die olympischen Gewichtsklassen und ihre Einteilung bei den Damen und Herren.
- Welche Funktionen beinhaltet ein Poomsae-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es zumindest bestehen?
- Nenne die koreanischen Kommandos im Poomsae-Wettkampf.
- Der theoretische Sinn der Poomsae.
- Wie lauten die koreanischen Fachausdrücke für folgende Richtungen: Vorwärts, Aufwärts, Abwärts, nach innen, nach außen, hinten, seitlich?
- Unterschied zwischen POOM und DONJAK und der Sinn des KIHAP?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- TAEBAEK (3. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Dan-Programm
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 5 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen
- 5 Waffenabwehrtechniken

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 beliebige Handtechnik, freihängend
- 1 Fußtechnik im Sprung

11. Taekwondo-Prüfung

1. Dan



Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Mindestalter: 15 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Maße hat die Kampffläche und wie groß ist der Kampfbereich?
- Wie ist die offizielle Kampfzeit im Taekwondo?
- Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers und welche muss er bei einem Wettkampf tragen?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf (Kyorugi) verwendet werden.
- Welche KEUM-JAM (Minuspunkt) gibt es?
- Nenne die Namen der TAEGUK.
- Welche Kriterien werden bei der Ausführung einer Poomsae verwendet?
- Nenne die Wertungsbereiche der Poomsae.
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- KORYO (1. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 7. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- HANBON-KYORUGIE (abgesprochener Einschrittkampf, 12 Aktionen, Hand- und Fußtechniken gemischt)
- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 8 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 Handtechnik nach Vorgabe des Prüfers
- 1 Fußtechnik nach Vorgabe des Prüfers



Vorbereitungszeit: min. 1 Jahr

Mindestalter: 16 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Funktionen beinhaltet ein Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es bestehen?
- Nach welchen Kriterien wird ein Kampf entschieden?
- Welche Körperstellen dürfen im Kyorugi angegriffen werden und welche werden elektronisch gewertet?
- Wie viele Punkte gibt es für einen gültigen Treffer bei den jeweiligen Körperstellen?
- Wofür gibt es Zusatzpunkte?
- Welche Funktionen beinhaltet ein Poomsae-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es mindestens bestehen?
- Welche Vorschriften bezüglich Bekleidung gibt es bei Poomsae-Meisterschaften?
- Welche Kriterien für die Bewertung einer Poomsae fallen in den Bereich Technik und welche in Präsentation?
- Wie oft darf eine Poomsae neu begonnen werden?
- Was ist ein POOM und was ein DONJAK?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- KUMGAN (2. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 Handtechnik SONNAL-DUNG-CHIGI oder DUNG-JUMOK-APE-CHIGI
- 1 Fußtechnik im Sprung



Vorbereitungszeit: min. 2 Jahre

Mindestalter: 18 Jahre

THEORIE

- Wettkampfregeln für Kyorugi und Poomsae auf dem neusten Stand!
- Welche Funktionen beinhaltet ein Kyorugi-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es mindestens bestehen?
- Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers/in und welche muss bei einem Wettkampf getragen werden?
- Nenne die Fachausdrücke die im Kyorugi verwendet werden.
- Welche Minuspunkte gibt es?
- Nenne die olympischen Gewichtsklassen und ihre Einteilung bei den Damen und Herren.
- Welche Funktionen beinhaltet ein Poomsae-Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es zumindest bestehen?
- Nenne die koreanischen Kommandos im Poomsae-Wettkampf.
- Der theoretische Sinn der Poomsae.
- Wie lauten die koreanischen Fachausdrücke für folgende Richtungen: Vorwärts, Aufwärts, Abwärts, nach innen, nach außen, hinten, seitlich?
- Unterschied zwischen POOM und DONJAK und der Sinn des KIHAP?
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- TAEBAEK (3. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Dan-Programm
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

KYORUGIE (*Wettkampf*)

- CHAYU-KYORUGIE (freier Wettkampf)
3x2 Minuten in voller Wettkampfausrüstung gegen einen etwa gleichwertigen oder besseren Gegner

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 5 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen
- 5 Waffenabwehrtechniken

KYOKPA (*Bruchtest*)

- 1 beliebige Handtechnik, freihängend
- 1 Fußtechnik im Sprung



Vorbereitungszeit: min. 3 Jahre

Mindestalter: 21 Jahre

THEORIE

- Organisation des TKD-Sports in Österreich und auf Weltebene (Aufbau)
- Welche offiziellen Meisterschaften gibt es im TKD und deren Stellenwert (Rang) beginnend bei der Höchsten (Arten, Bewerbe und Klassen)
- Nenne die Bewerbe und Klassen bei POOMSAE- und KYORUGI-Meisterschaften
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf (KYORUGI) verwendet werden.
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf (POOMSAE) verwendet werden.
- Welche Verwarnungen KYONG-GO (Verwarnung) gibt es?
- Welche Minuspunkte KEUM-JAM (Minuspunkt) gibt es?
- Nach welchen Kriterien kann ein Kampf entschieden werden
- Welche Kriterien werden bei der Wertung für POOMSAE herangezogen
- Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in der Pflichtpoomsae vorkommen.
- Beschreibe 10 Technikkombinationen (sowohl Hand- als auch Fußtechniken sowie beide kombiniert) mit allen Angaben
- (Kommandosprache, Stellung, Seite, Stufe usw.)
- Wie sollte sich ein TKD Trainer verhalten.
- Fachsprache mündlich

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- PYONGWON (4. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Dan-Programm
- 2 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- min. 10 Techniken nach freier Wahl

KYOKPA (*Bruchtest*)

- Reihenbruchtest mit min. 4 Stationen nach freier Wahl

15. Taekwondo-Prüfung

5. Dan



Vorbereitungszeit: min. 4 Jahre

Mindestalter: 25 Jahre

THEORIE

- Fachsprache mündlich (mindestens 100 Begriffe)
Kommandos, Techniken, Kombinationen, Körperbereiche und -teile, spezielle Zusatzkommandos, Anrede
Kup- und Dan-Grade, Name der Taeguk, Name der Dan-Poomsae

POOMSAE (*Bewegungsform*)

- SIPJIN (5. Dan-Form)
- 1 Poomsae aus dem Dan-Programm
- 1 Poomsae aus dem Kup-Programm (ab 5. Kup)

HOSINSUL (*Selbstverteidigung*)

- 5 Abwehrtechniken gegen mehrere Angreifer (min. 2 Personen)