



Die untenstehenden Fragen und Regeln werden am Prüfungstag gefragt (ab 9 Jahren).

<u>Zahlen</u>	<u>Taekwondo Regeln:</u>
1. hana 2. dul 3. set 4. net 5. dasot 6. yosot 7. ilgub 8. yodol 9. ahop 10. yol 11. yol-hana 12. yol-dul 13. yol-set, usw. 20. Semol	1. komme nicht zu spät zum Training 2. verbeuge dich wenn du die Halle betretest 3. verbeuge und verabschiede dich vor dem Meister 4. binde Deinen Gürtel richtig 5. Behandle Deinen Meister und jeden Partner mit Respekt 6. trage immer einen sauberen Dobok 7. trage kein Unterhemd (außer weibliche Personen), dann in Weiß 8. Beschimpfen und Fluchen ist während des Trainings verboten 9. Verbeuge dich immer vor dem Partner auch beim Patze abgeben 10- störe nicht unnötig den Unterricht 11. sei immer Hilfsbereit und höflich 12. das Tragen von Schmuck und Kaugummi kauen ist verboten 13. Finger und Fußnägel kurz schneiden 14.-Befolge die Anweisungen des Meisters 15. sage immer Bescheid beim Verlassen des Dojangs

Kommandos

Bedeutung der Gürtel Farben

Charyeot	Achtung		Weiß 	Änfangerstufe, Farbe der Reinheit
Kyong-ne	verbeugen		Gelb 	Farbe der Erde, erste Wurzel
Junbi	Kampfstellung		Grün 	Die Wurzeln haben angeschlagen
Sijak	Anfangen		Blau 	Die Pflanze wächst in den Himmel
Guman	Ende/fertig		Rot 	Achtung, Vorsicht
			Schwarz 	ist die Kombination aller Farben

Koreanische Begriffe

Sabum	Meister		Kup	Schülergrad
Kihap	Kampfschrei		Dan	Meistergrad
ty (ti)	Gürtel		Makki	Blocken
Dojang	Trainingsraum		Chagi	Treten
Dobok	Taekwondo-Anzug		Schlagen	Jirugi
Taeguk Gi	koreanische Flagge			

Was bedeutet TAEKWONDO übersetzt?

Tae Fuß, treten
 Kwon Faust, schlagen
 Do die Lehre, der Weg

Versuche TAEKWONDO auf Koreanisch zu zeichnen!

태권도

Fragen

Aus welchem Land kommt Taekwondo?

Südkorea

Versuche Deinen Gürtel z binden (vormachen)



9. KUP
(weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & - rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Sit-Ups Sitzend	Liegestützen
Kniebeugen	Plank		Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp- Techniken

Stepp - Techniken

1. auf der Stelle **1-mal** wechseln
 2. auf der Stelle **2-mal** wechseln
 3. vorwärts & rückwärts Stepp (Angriff)
- (siehe Video auf Youtube)

**Dehnübungen
Stretching**

achtet auf die Reihenfolge der Übungen
(siehe Video auf Youtube)

Grundtechniken

- Faustschlag (Jirugi) zur (Körper Mitte & Gesicht)
 - Tiefblock, Mittelblock, Hochblock
- Alle Übungen Aus dem Stand vorzeigen
(siehe Video auf Youtube)

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Apchagi	Körper Mitte od. Kopfhöhe
Paltungchagi	Körper Mitte
Yopchagi	Seitlicher Fuß Technik
Dolyochagi	Kopf Höhe
Faustschlag	Körper Mitte od. Kopfhöhe
Alle Techniken soweit möglich vorzeigen (siehe Video auf Youtube)	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



8. KUP

(gelber Gürtel)

Diese Prüfung ist mit der vorherigen sehr Identisch.

Bessere Leistungen werden erwartet.

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & - rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Sit-Ups Sitzend	Liegestützen
Kniebeugen	Plank		Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp- Techniken

Stepp - Techniken

1. auf der Stelle **1-mal** wechseln
2. auf der Stelle **2-mal** wechseln
3. vorwärts & rückwärts Stepp (Angriff)

(siehe Video auf Youtube)

Dehnübungen Stretching

achtet auf die Reihenfolge der Übungen

(siehe Video auf Youtube)

Grundtechniken

- Faustschlag (Jirugi) zur (Körper Mitte & Gesicht)
- Tiefblock, Mittelblock, Hochblock

Alle Übungen Aus dem Stand vorzeigen

(siehe Video auf Youtube)

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken

Apchagi	Körper Mitte od. Kopfhöhe
Paltungchagi	Körper Mitte
Yopchagi	Seitlicher Fuß Technik
Dolyochagi	Kopf Höhe
Faustschlag	Körper Mitte od. Kopfhöhe

Alle Techniken soweit möglich vorzeigen

(siehe Video auf Youtube)

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)

Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



7. KUP

(gelber Gürtel mit grünem streifen)

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & - rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Sit-Ups Sitzend	Liegestützen
Kniebeugen	Plank		Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp- Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein
Stepp- Techniken mit Kicks

Dehnübungen Stretching

Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren

Poomsae

Poomse 1 (ab 8 Jahren)

Technik Übungen

Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann.
Hilfestellungen sind möglich mit Stuhl oder ähnliches, aber kein muss – mehrere Wiederholungen

Grundtechniken

- Faustschlag (Jirugi) zur (Körper Mitte & Gesicht)
- Tiefblock, Mittelblock, Hochblock
Alle Übungen Aus dem Stand vorzeigen

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Apchagi	Körper Mitte und Kopfhöhe
Paltungchagi	Körper Mitte
Dolyochagi	Kopf Höhe
Yopchagi	Seitlicher Fuß Technik
Faustschlag	Körper Mitte od. Kopfhöhe
Pratze Mitte	Dreh Kicks (hängt vom Alter ab)
Pratze Kopfhöhe	Headshots Kicks Doppelkicks
Zusätzlich werden Techniken in 2er Kombination vorgezeigt	
1. Apchagi – Paltungchagi (ohne absetzen)	
2. Yopchagi – Paltungchagi (ohne absetzen)	
3. Faustschlag – Dolyochagi (ohne absetzen)	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (kein Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (leichtes Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



6. KUP (Grüner Gürtel)

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & - rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Kniebeugen	Liegestützen
Plank		Sit-Ups Sitzend (Fortgeschrittene)	Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp - Techniken

Stepp - Techniken mit Kicks **in Kombination** (ohne Pause)

Dehnübungen Stretching

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren
Seitlicher Spagat

Poomsae

Poomse 2 (ab 8 Jahren)

Techniken

Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann
Bein hochhalten verschiedene (Doppel Kicks)
Hilfestellungen sind möglich mit Stuhl oder ähnliches, aber
kein muss – mehrere Wiederholungen

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Pratze Mitte	Alle Techniken + (Doppel Kicks)
Pratze Kopfhöhe	Alle Techniken
Pratze Mitte	Dreh Kicks (hängt vom Leistungsstand ab)
Zusätzlich werden Techniken in 2er Kombination vorgezeigt	
1. Apchagi – Paltungchagi (ohne absetzen)	
2. Yopchagi – Paltungchagi (ohne absetzen)	
3. Faustschlag – Dolyochagi (ohne absetzen)	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



5. KUP
(Grüner Gürtel mit Blauem Streifen)



Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre ca. 2 Minuten
 9-11 Jahre ca. 3,5 Minuten
 Ab 12 Jahre ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & -rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Kniebeugen	Liegestützen
Plank		Sit-Ups Sietzend (Fortgeschrittene)	Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp - Techniken

Stepp- Techniken mit Kicks in Kombination, Dreh kick, Sprung Kick

Dehnübungen Stretching

Leistungssteigerung muss erkennbar sein
 Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren + Seitlicher Spagat

Poomsae

Poomse 3

Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein
 - 30 Sek. Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann
 - 30 Sek. Bein hochhalten verschiedene (Doppel Kicks).

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Leistungssteigerung muss erkennbar sein	
Pratze Mitte Pratze Kopfhöhe (headshots)	Alle Techniken + Doppel Kicks + Dreh Kicks
Pratze Mitte	Alle Techniken
	Dreh Kicks (hängt vom Alter ab)
2èr oder 3èr Kombination vorgezeigt	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (kein Kontakt)
 Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (leichtes Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



**4. KUP
(Blauer Gürtel)**

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Es werden Stichprobenartig die Übungen ausgewählt

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & -rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Kniebeugen	Liegestützen
Plank		Sit-Ups Sietzend (Fortgeschrittene)	Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp- Techniken

Stepp- Techniken mit Kicks **in Kombination, Dreh kick, Sprung Kick**

**Dehnübungen
Stretching**

Leistungssteigerung muss erkennbar sein
Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren + Seitlicher Spagat

Poomsae

Poomse 4

Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein
- Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann
- Bein hochhalten verschiedene (Doppel Kicks)

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Leistungssteigerung muss erkennbar sein	
Pratze Mitte	Alle Techniken + Doppel Kicks + Dreh Kicks
Kopfhöhe (headshots)	Alle Techniken
Pratze Mitte	Dreh Kicks
2èr oder 3èr oder 4èr oder 5èr oder mehr	
Kombination vorgezeigt	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



3. KUP (Blauer Gürtel mit Rotem Streifen)

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Anweisung des Prüfers. Es werden Stichprobenartig Übungen ausgewählt.

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & - rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Kniebeugen	Liegestützen
Plank		Sit-Ups Sitzend (Fortgeschrittene)	Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp - Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

Dehnübungen Stretching

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren
+ Seitlicher Spagat

Poomsae

Poomse 5

Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

- Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann
- Bein hochhalten verschiedene (Doppel Kicks)

Pratzen-Techniken

Fuß-Techniken	
Leistungssteigerung muss erkennbar sein	
Pratze Mitte	Alle Techniken + Doppel Kicks + Dreh Kicks
Kopfhöhe (headshots)	Alle Techniken
Pratze Mitte	Dreh Kicks (hängt vom Alter ab)
2èr oder 3èr oder 4èr oder 5èr oder mehr	
Kombination vorgezeigt	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



2. KUP
Roter Gürtel)

Fitness Test

Dauer der Übungen hängt vom Alter ab.

Bis 8 Jahre	ca. 2 Minuten
9-11 Jahre	ca. 3,5 Minuten
Ab 12 Jahre	ca. 7 Minuten

Anweisung des Prüfers. Es werden Stichprobenartig Übungen ausgewählt.

Hampelmann	Knie hochziehen	- seitlich - vorwärts & -rückwärts hüpfen	Über-kreuz hüpfen
Jumping hochspringen	Sit-Ups Liegend	Kniebeugen	Liegestützen
Plank		Sit-Ups Sitzend (Fortgeschrittene)	Plank mit Wechsel auf Liegestütze (Fortgeschrittene)

Stepp - Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

**Dehnübungen
Stretching**

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

Alle Übungen + verstärkt auf Spagat Übungen konzentrieren
+ Seitlicher Spagat

Poomsae

Poomse 6

Techniken

Leistungssteigerung muss erkennbar sein

- Bein hochhalten (Gleichgewicht) so viel Kicks wie man kann
- Bein hochhalten verschiedene (Doppel Kicks)

Pratzen -Techniken

Fuß-Techniken	
Leistungssteigerung muss erkennbar sein	
Pratze Mitte	Alle Techniken + Doppel Kicks + Dreh Kicks
Kopfhöhe (headshots)	Alle Techniken
Pratze Mitte	Dreh Kicks (hängt vom Alter ab)
2èr oder 3èr oder 4èr oder 5èr oder mehr	
Kombination vorgezeigt	

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln



1. KUP (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Fitness Test

Nach Anweisung des Prüfers. Es werden Stichprobenartig Übungen ausgewählt.

Stepp - Techniken

Nach Anweisung des Prüfers

Dehnübungen Stretching

Nach Anweisung des Prüfers

Poomsae

Poomse 7

Techniken

Nach Anweisung des Prüfers

Pratzen -Techniken

Nach Anweisung des Prüfers

Sparring

Anfänger Kinder bis 10 Jahre (**kein** Kontakt)
Fortgeschrittene alle ab 9 Jahre (**leichtes** Kontakt)

Voraussetzungen am Prüfungstag

- siehe 1. Seite Fragen und Regeln