

PRÜFUNGSORDNUNG

Taekwondo Akademy Germany



10. Kup (Weißer Gürtel)

- Verhaltensregeln im Dojang

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelben Streifen)

Vorbereitungszeit 19 Trainingseinheiten

- Grundschule
- Steppen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Ilbo-Taereon
- Selbstverteidigung (Ausweichen und Wegschlagen von Handangriffen)
- Theorie (Dojang Etikette – Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken)

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 19 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Steppen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Ilbo Taereon
- Freikampfübungen (1 x 1 mit verschiedenen Techniken)
- Selbstverteidigung (Handangriffe, Fassen am Revers)
- Theorie

7. Kup (Gelber Gürtel mit gelben Streifen)

Vorbereitungszeit 19 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Taekguk Il-Jang
- Steppen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Ilbo-Taereon
- Freikampfübungen (1 x 1 mit verschiedenen Techniken)
- Selbstverteidigung (Fallschule, Handangriffe, Fassen am Revers)
- Theorie

PRÜFUNGSORDNUNG

Taekwondo Academy Germany



6. Kup (Grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit 30 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Taeguk I-Jang
- Steppen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Ilbo-Taereon
- Freikampfübungen
 - 1 x 1 nachzeitig und gleichzeitig
 - 2 x 2 nachzeitig und gleichzeitig
- Selbstverteidigung (Halten, Klammern, Angriffe mit der Faust)
- Theorie

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauen Streifen)

Vorbereitungszeit 30 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Taeguk Sam-Jang
- Pratzenübungen
- Ilbo-Taereon
- Freikampfübungen
 - 1 x 1 vorzeitig und nachzeitig
 - 1 x 1 x1 nachzeitig
- Selbstverteidigung (Halten, Klammern, Würgen, Angriffe mit der Faust)
- Theorie

PRÜFUNGSORDNUNG

Taekwondo Akademie Germany



4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit 45 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- Taeguk Sa-Chang
- Ilbo u. Ibo Taereon
- Pratzenübungen
- Freikampfübungen
 - 1 x 1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl
 - 1 x 1 x 1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig, vorzeitig
 - Sparring
- Selbstverteidigung (Halten, Klammern, Würgen, Angriffe mit der Faust, Messerangriffe, Stockangriffe, Bodenlage)
- Bruchtest (Bretterstärke Kinder – 13 Jahre 1 cm, Frauen u. Jugendl. ab 14 Jahre 2 cm, Männer 3 cm)
 - Ap-chagi
 - oder Naereo-chagi
 - oder Sonnal-bakat chigi
- Theorie

3. Kup (Blauer Gürtel mit roten Streifen)

Vorbereitungszeit 45 Trainingseinheiten)

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- Taeguk Oh-chang
- Ilbo, Ibo, Sambo Taereon
- Pratzenübungen
- Freikampfübungen
 - 2 x 1 gleichzeitig und nachzeitig
 - Sparring
- Selbstverteidigung (Halten, Klammern, Würgen, Angriffe mit der Faust, Messerangriffe, Stockangriffe, Bodenlage)
- 2 Bruchtests, der Anwärter muss je einen Hand und eine Fußbruchtest durchführen (Bretterstärke Kinder – 13 Jahre 1 cm, Frauen u. Jugendl. ab 14 Jahre 2 cm, Männer 3 cm)
 - Handtechniken**
 - Sonnal-bakat chigi (Außenhandkantenschlag) oder Palkup-chigi (Ellbogenstoß)
 - Fußtechniken**
 - Dollyo-chagi, oder Yop-chagi, oder Twio Ap-chagi
- Theorie

PRÜFUNGSORDNUNG

Taekwondo Akademy Germany



2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit 60 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- Taeguk Sa-chang
- Ilbo, Ibo, Sambo Taereon
- Pratzentübungen
- Freikampfübungen
 - 2 x 1 gleichzeitig und nachzeitig
 - 3 x 1 gleichzeitig und nachzeitig
 - Sparring
- Selbstverteidigung (freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe)
- 2 Bruchtests, der Anwärter muss je einen Hand und eine Fußbruchtest durchführen (Bretterstärke Kinder – 13 Jahre 1 cm, Frauen u. Jugendl. ab 14 Jahre 2 cm, Männer 3 cm)
 - Handtechniken**
 - Sonnal bakat chigi (Außenhandkantenschlag), oder Baro-Jirugi
 - Fußtechniken**
 - Dollyo-chagi, oder Mom-dollyo yop-chagi, oder Dwit-chagi. oder Twio-yop-chagi
- Theorie

1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzen Streifen)

Vorbereitungszeit 60 Trainingseinheiten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule (Basistechniken und Sprünge)
- Taeguk Sil-chang
- Ilbo, Ibo, Sambo Taereon
- Freikampfübungen
 - 2 x 1 gleichzeitig und nachzeitig
 - 3 x 1 gleichzeitig und nachzeitig
 - Sparring
- Selbstverteidigung (freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe)
- 2 Bruchtests, der Anwärter muss je einen Hand und eine Fußbruchtest durchführen (Bretterstärke Kinder – 13 Jahre 1 cm, Frauen u. Jugendl. ab 14 Jahre 2 cm, Männer 3 cm)
 - Handtechniken**
 - Baro Jirugi, oder Sonnal dung-chigi
 - Fußtechniken**
 - Pandae-dollyo-chagi, oder Twio-dwit-chagi, oder Twio-dollyo -chagi
- Theorie