

Prüfungsprogramm

Stand 2023



Anmeldung zur Prüfung und Infoblatt

Datum Prüfung am: _____

Datum Vorprüfung: _____

Name:	
Vorname:	
Letzte Prüfung am:	
Aktuelle Graduierung:	

- Zur Prüfung kann nur nach bestandener Vorprüfung, unter Einhaltung der vom ÖTDV vorgegebenen Vorbereitungszeiten, angetreten werden.
- Die Vorprüfung muss zu den vorgegebenen Terminen abgelegt werden.
- Für die Prüfung ist ein ÖTDV Ausweis zwingend vorgeschrieben. Dieser wird bei der ersten Prüfung ausgehändigt. Die Kosten für den Ausweis sind in der Tabelle unten ersichtlich
- Dieses Anmelde- und Infoblatt ist unterschrieben zur Vorprüfung mitzubringen. Ab der Prüfung zum 9. Kup, ist auch der ÖTDV Ausweis bei der Vorprüfung abzugeben. Die Kosten für die Prüfung, Ausweis und Jahresmarke sind untenstehend ausgewiesen. Dieser Betrag ist bei der Vorprüfung zu bezahlen. (Nur bei bestandener Vorprüfung!)
- Ab der Prüfung zum 5. Kup ist auch der Bruchtest Teil des Prüfungsprogramms. Das Bruchtestmaterial besteht aus Fichtenholzbrettern in der Größe von ca. 30x30 cm. Die Dicke beträgt für Kinder bis 14 Jahre ca. 1,5 cm, für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre zwischen 2,0 und 3,0 cm. Wir weisen darauf hin, dass bei allfälligen Verletzungen der Verein und der Prüfer keine Haftung übernimmt und die Teilnahme an der Prüfung auf eigene Gefahr erfolgt.
- Folgende Prüfungsergebnisse sind möglich:
 1. Mit Erfolg bestanden: Dieses Ergebnis berechtigt zu sofortigem Ablegen der nächsten Kupprüfung. Dies ist bis einschließlich des 7. Kup möglich (Die zusätzliche Prüfungsmarke wird verrechnet, die Gebühr für den zusätzlichen Kupgrad entfällt als „Belohnung“)
 2. Bestanden
 3. Zum Teil bestanden: Der nicht bestandene Prüfungsteil kann kostenlos nach 2 – 3 Wochen wiederholt werden.
 4. Nicht bestanden: Ab zwei nicht bestandenen Prüfungsteilen gilt die Prüfung als nicht bestanden und kann bei der nächsten Prüfung wiederholt werden. Die Prüfungsgebühr für die nicht bestandene Prüfung verfällt.

PRÜFUNGSKOSTEN

Prüfungsgebühr:	
Jahresmarke:	
ÖTDV Ausweis:	
Gesamtbetrag:	

Jahresmarke	€20,00
Ausweis	€ 20,00
Zusätzliche Prüfungsmarke bei Überspringen	€ 6,00
10. Kup	€ 25,00
9. Kup	€ 25,00
8. Kup	€ 25,00
7. Kup	€ 25,00
6. Kup	€ 30,00
5. Kup	€ 30,00
4. Kup	€ 30,00
3. Kup	€ 40,00
2. Kup	€ 40,00
1. Kup	€ 40,00

Vorprüfung bestanden :	Unterschrift des Vorprüfers
------------------------	-----------------------------

Unterschrift des Prüflings:	
Bei Minderjährigen: Unterschrift des Erziehungsberechtigten	

Dieses Formular ist bei der Vorprüfung abzugeben

Die Grundstellungen

Die Angaben der Schrittlängen sind Normwerte und können nach Körperproportionen noch leicht abgeändert werden.



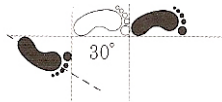
Moa Sogi

In der geschlossenen Grußstellung sind die Fäuste am Hosenbein. Fersen und Große Zehen berühren sich. Die Schultern und Hände sind locker die Rumpfmuskulatur ist vorgespannt. Die Lendenwirbelsäule ist gerade ausgerichtet (Becken kippen, der Abstand vom Schambein zum Brustbein wird verkürzt.)



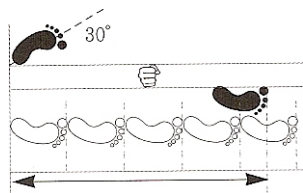
Naranhi Sogi

Der Abstand zwischen den Füßen beträgt eine Fußlänge. Die Schultern und Hände sind locker die Rumpfmuskulatur ist vorgespannt. Die Lendenwirbelsäule ist gerade ausgerichtet (Becken kippen, der Abstand vom Schambein zum Brustbein wird verkürzt.)



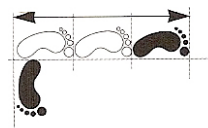
Ap Sogi

Der Abstand zwischen den Füßen beträgt eine Fußlänge die Fersen sind auf einer Linie. Der hintere Fuß ist 30° ausgedreht.



Ap Gubi

Schrittlänge: Der Abstand zwischen den Füßen beträgt 2,5 Fußlängen. Schrittbreite: Der Abstand zwischen den Fersen beträgt eine Faustbreite. Das hintere Bein ist durchgestreckt. Das Knie des vorderen Beines befindet sich über dem Rist.



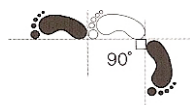
Dwit Gubi

Der Abstand zwischen den Füßen beträgt 1 ½ Fußlänge. Die Fersen befinden sich auf einer Linie. Der Winkel zwischen den Füßen beträgt 90°. Das hintere Bein ist stark gebeugt und belastet. Das Knie befindet sich über dem Rist. Das vordere Bein ist nur leicht gebeugt.



Juchum Sogi

Der Abstand zwischen den Füßen beträgt zwei Fußlängen. Beide Beine sind gebeugt und gleich belastet. Die Fersen befinden sich auf einer Linie.



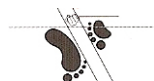
Oreun(Wen) Sogi

Der Abstand zwischen den Füßen beträgt eine Fußlänge. Die Fersen befinden sich auf einer Linie. Der Winkel zwischen den Füßen beträgt 90°. Beide Beine werden gleich belastet. Die Knie sind gestreckt.



Beom Sogi

Das hintere Bein wird voll belastet und ist 30° gedreht. Das vordere Bein wird nur mit dem Fußballen aufgesetzt und hat nur Stützfunktion.



Ap Koa Sogi

Das hintere Bein ist voll belastet. Das vordere Bein wird mit dem Zehenballen aufgesetzt und hat nur Stützfunktion. Der Abstand beträgt eine Faustbreite.



Dwit Koa Sogi

Das vordere Bein ist voll belastet. Das hintere Bein wird mit dem Zehenballen aufgesetzt und hat nur Stützfunktion. Der Abstand beträgt eine Faustbreite.

10. KUP (gelber Gurt) – Vorbereitungszeit 8 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEEPTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
<u>Einzeltechniken:</u> Chuchum Sogi : (am Stand) Momdong Jirugi Araemakki Anmakki Olgulmakki <u>Grundstellungen:</u> Moa Sogi Naranhi Sogi Ap Sogi – Pandae Jirugi Ab Gubi – Pandae Jirugi	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi Dollyo Chagi	-	-		

Theorie: Dojang Etikette

9. KUP (gelber Gurt) – Vorbereitungszeit 8 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTechniken + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
<u>Einzeltechniken:</u> Chuchum Sogi: <i>Hanbon Jirugi</i> Dubon Jirugi (Montong) Ap Gubi: Araemakki Anmakki Olgulmakki <u>Kombinationen:</u> Ap Gubi – Araemakki – Momdong Paro Jirugi Ap Sogi – Araemakki –Ap Sogi - Pandae Jirugi (wie aus Taeguk il Jang) <u>Grundstellungen:</u> Dwit Gubi ohne Techniken Grund 1	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Stepptechniken: 1 Stepp – Dollyo Chagi 2 Stepp – Dollyo Chagi Wechsel Stepp – Dollyo Chagi	-	-	Fallschule: Rolle vorwärts	
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 10. Kup					

Theorie: Dojang Etikette + Fragen aus dem Fragekomplex

8. KUP (grüner Gurt) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
<u>Einzeltechniken:</u> <i>Chuchum Sogi :</i> <i>Hanbon Jirugi</i> <i>Dubon Jirugi</i> Sambon Jirugi (Mondong) Ap Gubi: <i>Araemakki</i> <i>Anmakki</i> <i>Olgulmakki</i> Pandae Jirugi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkat Makki, Pakkat Palmok Pakkat Makki, Hanssonalmakki, Dusonnal Makki, Pakkat Sonnal Chigi <u>Kombinationen:</u> Ap Sogi – Arae Makki – Ap Chagi – Pandae Jirugi, Ap Sogi – Araemakki – Ap Chagi –Ap Gubi - Olgul Pandae Jirugi (wie aus Taeguk I Jang) Grund 2	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Steppstechniken: 1 Stepp – Dollyo Chagi 2 Stepp – Dollyochagi Wechsel Stepp – Dollyp Chagi Umdrehstepp 180° - Dollyo Chagi Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Steppstechniken und Kickstechniken)	Taeguk II Jang	2 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts Rolle rückwärts Befreiung aus Handhaltegriff	
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 10. Kup					

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

7. KUP (grüner Gurt) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hanssonalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Doppel - Kombinationen der Einzeltechniken aus Dwit Gubi (siehe oben) Ap Sogi – Anmakki – Paro Jirugi Ap Gubi – Ap Chagi- Araemakki – Momdong Paro Jirugi Ap Sogi – Araemakki – Ap Chagi – Ap Gubi - Dubon Jirugi Dwit Gubi – Han Sonnalmakki – Ap Gubi – Paro Jirugi (beides wie aus Taeguk Sam Jang) Grund 3	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Stepptechniken: 1 Stepp 2 Stepp Wechsel Stepp Umdrehstepp 180° X Stepp Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken und Kicktechniken)	Taeguk II Jang Taeguk I Jang	4 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Handhaltegriffen Abwehr von Schlägen zum Gesicht Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 9. Kup					

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

6. KUP (blauer Gurt) – Vorbereitungszeit 16 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hanssonalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Doppel - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Dwit Gubi Du Sonnalmakki – Ap Gubi - Pyonsonkut Sewochirug mit Batangson Nullo Makki (mit Schritt) Dwit Gubi – Pakkat Palmok Pakkatmakki – Ap Chagi rückwärts Dwit Gubi absetzen – An Makki (beides wie aus Sa Jang) Grund 4	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Steppstechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Steppstechniken und Kicktechniken)	Taeguk I Jang Taeguk Sam Jang	6 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Haltegriffen (Kleidung, Körper) mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 8. Kup					

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

5. KUP (blauer Gurt) – Vorbereitungszeit 16 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Kumgang Ap Jirugi Dung Jumok Ape Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Dreifach - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Paro Jirugi Dwit Gubi – Sonnal Pakkat Chigi – Rückwärtsdrehung – Dwit Gubi – Sonnal Pakkat Chigi Dwit Gubi: Du Sonnalmakki – Chuchum Sogi – Yop Jirugi Dwit Gubi – Han Sonnalmakki – Ap Gubi – Olgul Palkup Chigi (Schritt) (wie aus Taeguk Oh Jang) Grund 4	Kyoremse – abwechselnd Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Dwitdollyo (Momdollyo) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Stepptechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken und Kicktechniken) 1 Runde Chayu Kyorugi mit Schutzausrüstung	Taeguk Sam Jang Taeguk Sa Jang	9 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Haltegriffen (Kleidung, Körper) mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht Ellbogen- und Knietechniken für Infight, Boxtechniken Gerade L/R Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	Yop Chagi Dollyo Chagi Handtechnik 1 Kicktechnik 1 Handtechnik Auswahl durch Prüfer Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät. ab Prüfungsvorbereitung
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 7. Kup					

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

4. KUP (brauner Gurt) – Vorbereitungszeit 20 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Kumgang Ap Jirugi Dung Jumok Ape Chigi Batangson An Makki Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hanssonalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Vierfach - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Dwit Gubi – Du Sonnalalmakki - Dollyo Chagi – Dwit Gubi – Du Sonnal Makki – Umsetzen auf Ap Gubi - Pyonsunkut Sewochirugi Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Kumgang Ap Jirugi Ap Gubi – Arae Makki - Ap Chagi – hinten absetzen Dwit Gubi – Pakkat Palmok Pakkat Makki (wie aus Taeguk Yuk Jang) Ap Gubi – Olgul Pakkat Palmok Pakkat Makkiki – Paro Jirugi - Ap Chagi – Ap Gubi – Momdong Paro Jirugi (wie aus Taeguk Yuk Jang) Grund 4	Kyorumse – abwechselnd und in Kombination mit Stepptechniken Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Dwitdollyo (Momdollyo) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Sprungkicks: Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Stepptechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken und Kicktechniken) 1 Runde Chayu Kyorugi mit Schutzausrüstung	Taeguk Sa Jang Taeguk Oh Jang	12 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Halte- (Kleidung, Körper)und Würgegriffen mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht Ellbogen- und Knietechniken für Infight, Boxtechniken Gerade, Haken L/R Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	<i>Dollyo Chagi</i> Jieko Chagi Dwit Chagi Yop Chagi Handtechnik 2 Kicktechniken 1 Handtechnik Auswahl durch Prüfer Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät. ab der Prüfungsvorbereitung
Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 6. Kup					

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

3. KUP (brauner Gurt) – Vorbereitungszeit 20 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Kumgang Ap Jirugi Dung Jumok Ape Chigi Batangson An Makki Gawimakki, Otguru Araemakki, Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Vierfach - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Dwit Gubi – Du Sonnal Makki – Ap Gubi – Araemakki – Dollyo Chagi – Dwit Gubi – Du Sonnal Makki – Umsetzen Ap Gubi – Pyonsunkut Sewochirugi mit Batangson An Makki Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Kumgang Ap Jirugi Bom Sogi – Batangsong An Makki – Ap Chagi – hinten absetzen – Bom Sogi – Anmakki (wie Taeguk Chil Jang)	Kyorumse – abwechselnd und in Kombination mit Stepptechniken Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Dwitdollyo (Momdollyo) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Dollyo Chagi – Drehung – Dollyo Chagi, Dollyo Chagi – Dwit Dollyo Chaigi – Dollyo Chagi, Dollyo Chagi - Pandae Dollyo Chagi (R/R u L/L) Sprungkicks: Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Stepptechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken und Kicktechniken) 1 Runde Chayu Kyorugi mit Schutzausrüstung	Taeguk OhJang Taeguk Yuk Jang	12 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts über Hindernis Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Halte- (Kleidung, Körper) und Würgegriffen mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht mit Konter Ellbogen- und Knietechniken für Infight, Boxtechniken Gerade, Haken L/R Beinfeger, einfache Würfe Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	Dwit Chagi Dollyo Chagi Olgul Yop Chagi Twio Ap Chagi Handtechnik 2 Kicktechniken 1 Handtechnik Auswahl durch Prüfer Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät. ab der Prüfungsvorbereitung

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 5. Kup

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

2. KUP (roter Gurt) – Vorbereitungszeit 24 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Kumgang Ap Jirugi Dung Jumok Ape Chigi Batangson An Makki Gawimakki, Otguru Araemakki, Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Vierfach - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Kumgang Ap Jirugi Dwit Gubi – Du Sonnal Makki – Ap Gubi – Araemakki – Dollyo Chagi – Dwit Gubi – Du Sonnal Makki – Umsetzen Ap Gubi – Pyonsunkut Sewochirugi mit Batangson An Makki Ap Gubi – Yop Chagi – Dwit Chagi – Kumgang Ap Jirugi Bom Sogi: Du Sonnalmakki - Ap Chagi vorderes Bein – Ap Gubi – Momdong Paro Jirugi - Bom Sogi – Batangson An Makki (wie aus Taeguk Pal Jang) Dwit Gubi: Hansonnalmakki – Ap Gubi – Palkup Chigi – Dung Jumok Ape Chigi (gleiche Hand) – Momdong Paro Jirugi (wie aus Taeguk Pal Jang))	Kyorumse – abwechselnd und in Kombination mit Stepptechniken Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Dwitdollyo (Momdollyo) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Dollyo Chagi – Dwit Chagi, Dollyo Chagi - Pandae Dollyo Chagi (R/R u L/L) Dollyo Chagi – Drehung – Dollyol Chagi Dwit Dollyo Chagi Sprungkicks: Ap Chagi Doppel Ap - Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Stepptechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken und Kicktechniken) 1 Runde Chayu Kyorugi mit Schutzausrüstung	Taeguk Yuk Jang Taeguk Chil Jang	12 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts über Hindernis Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Halte- (Kleidung, Körper) und Würgegriffen mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht mit Konter Ellbogen- und Knietechniken für Infight, Boxtechniken Gerade, Haken L/R Kombination aus Ellbogen- Knie- Box- und Kicktechniken Beinfeger, einfache Würfe Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	Dwit Chagi Twio Yop Chagi Twio Ap Chagi Umdrehstepp – Dollyo Chagi Olgul Dwit Dollyo Chagi Handtechnik 2 Kicktechniken 1 Handtechnik Auswahl durch Prüfer Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät. ab der Prüfungsvorbereitung

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 5. Kup

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

1. KUP (roter Gurt) – Vorbereitungszeit 24 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPSTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Kumgang Ap Jirugi Dung Jumok Ape Chigi Batangson An Makki Gawimakki, Otguru Araemakki, Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Kombinationen: Vierfach - Kombinationen der Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi (siehe oben) Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Kumgang Ap Jirugi Ap Gubi – Yop Chagi – Dwit Chagi - Ap Gubi – Gawi Makki Juchum Sogi – Yop Chirugi - Hakdari Sogi – Jagun Dolchogwi – Yop Chagi – Ap Gubi – Paro Jirugi, <u>Ap Sogi – Batangson</u> <u>Nulllo Makki – Juchum</u> <u>Sogi – Palkup Yop</u> <u>Chigi</u> <u>Ap Gubi – Dubon Gawi</u> <u>Makki – Ap Chagi –</u> <u>Dubon Momtong Jirugi</u> Dwit Gubi – Du Sonnal Makki - Arae Yop Chagi – Olgul Yop Chagi – Ap Gubi - Sonnal Pakkat Chigi – Paro Jirugi	Kyorumse – abwechselnd und in Kombination mit Steppstechniken Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Pandae Dollyo Chagi Dwitdollyo (Momdollyo) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Dollyo Chagi Momdong – Dollyo Chagi Olgul (gleiches Bein ohne absetzen) – Dwit Dollyo Chagi Dollyo Chagi - Pandae Dollyo Chagi (R/R od. L/L) – Dwit Dollyo Chagi Doppel Dollyo Chagi (R/L ohne absetzen – Dwit Dollyo Chagi Sprungkicks: Ap Chagi Doppel Ap - Dollyo Chagi Yop Chagi Dwit Chagi Steppstechniken: 1 Stepp, 2 Stepp, Wechsel Stepp, Umdreh Stepp 180°, X Stepp, Undrehstepp 360° Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers Chayu Kyorugi mit Schutzausrüstung	Taeguk Chil Jang Taeguk Pal Jang	15 Aktionen R+L	Fallschule: Rolle vorwärts über Hindernis Flugrolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Halte- (Kleidung, Körper) und Würgegriffen mit Kontertechnik (Schlag, Kick oder Festhaltegriff) Abwehr von Schlägen zum Gesicht mit Konter Ellbogen- und Knietechniken für Infight, Boxtechniken Gerade, Haken L/R Kombination aus Ellbogen- Knie- Box- und Kicktechniken Beinfeger, einfache Würfe Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor, Deeskalation	Dwit Chagi Twio Yop Chagi Twio Ap Chagi Twio Dollyo aus Rückwärtsdrehung Dwit Dollyo Chagi frei gehalten auf 1,5 – 2,0 cm Kombination: Handtechnik - Dwit Chagi 2 Kicktechniken 1 Handtechnik 1 Kombinationstechnik Auswahl durch Prüfer Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät. ab der Prüfungsvorbereitung

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 5. Kup

Theorie:

Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex