Prüfungsprogramm

Stand 2023











Anmeldung zur Prüfung und Infoblatt

Datum Prufung 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. <u>Mit Erfolg bestanden</u>: 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. <u>Nicht bestanden:</u> 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	Jahres	marke €20,00
1 NOI ONGSROSTEN	Auswei	
Prüfungsgebühr:	Zusätzi Prüfun Übersp	liche gsmarke bei
Jahresmarke:		€ 25,00
Janiesmarke.	9. Kup	€ 25,00
	8. Kup	€ 25,00
ÖTDV Ausweis:	7. Kup	€ 25,00
	6. Kup	€ 30,00
Gesamtbetrag:	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	

Bei Minderjährigen: Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Unterschrift des Prüflings:

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.)



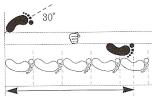
Naranhi Sogi

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



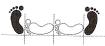
Ap Gubi

Schrittlänge: Der Abstand zwischen den Füßen beträgt 2,5 Fußlängen. Schrittbreite: Der Abstand zwischen den Fersen beträgt eine Faustbreite. Das hinter 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 hinter 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 hinter 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 hinter 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 hinter 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 + STEPPTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	КҮОКРА
Einzeltechniken: Chuchum Sogi: (am Stand)	Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis	-	-		
Momdong Jirugi	Ap Chagi				
Araemakki	Dollyo Chagi				
Anmakki					
Olgulmakki					
Grundstellungen: Moa Sogi					
Naranhi Sogi					
Ap Sogi – Pandae Jirugi					
Ab Gubi – Pandae Jirugi					

Theorie: Dojang Edikette

9. KUP (gelber Gurt) - Vorbereitungszeit 8 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTECHNIKEN + KYORUGI	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	КҮОКРА
Einzeltechniken:	Kyorumse –	-	-	Fallschule: Rolle	
Chuchum Sogi:	Chaolligi: Vorwärts			vorwärts	
Hanbon Jirugi	und Halbkreis				
Dubon Jirugi	Ap Chagi				
(Montong)					
	Dollyo Chagi				
Ap Gubi:					
Araemakki	Yop Chagi				
Anmakki	Stepptechniken:				
Olgulmakki	1 Stepp – Dollyo				
J	Chagi				
Kombinationen: Ap Gubi – Araemakki –	2 Stepp – Dollyo Chagi				
Momdong Paro	Wechsel Stepp –				
Jirugi	Dollyo Chagi				
Ap Sogi –					
Araemakki –Ap					
Sogi - Pandae					
Jirugi (wie aus					
Taeguk il Jang)					
Grundstellungen:					
Dwit Gubi					
ohne Techniken					
Grund 1					
	rüfungsprogrammes al	h 10 Kun	1	I	

Theorie: Dojang Edikette + Fragen aus dem Fragekomplex

8. KUP (grüner Gurt) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

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

Theorie: Als Nachschlagwerk für die Theorie dient der Kumgang Fragekomplex

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 10. Kup

7. KUP (grüner Gurt) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

KYORUGI Einzeltechniken: Ap Gubi: Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkatmakki, Pakkatmakki, An Makki Sonnal Pakkat Chigi Chigi Doppel - Kombinationen der Einzeltechniken Ap Sogi - An Mamakki - Paro Jirugi Ap Sogi - Anmakki - Paro Jirugi Einzeltechniken: Kyorumse - Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dowit Chagi Jieko (Naero) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken Stepptechniken: 1 Stepp 2 Stepp Wechsel Stepp Umdrehstepp 180° X Stepp Partnerübung: Ap Sogi - Anmakki - Paro Jirugi Ap Sogi - Anmakki - Paro Jirugi	KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTECHNIKEN	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
Einzeltechniken: Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Dusonnal Makki An Makki Sonnal Pakkat Chigi Stepp Wechsel Stepp Umdrehstepp 180° X Stepp Chomiationen der Einzeltechniken aus Dwit Gubi (siehe oben) Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Befreiung aus Handhaltegriffen Abwehr von Schlägen zum Gesicht Kombinationen der Einzeltechniken Stepptechniken: 1 Stepp 2 Stepp Wechsel Stepp Umdrehstepp 180° X Stepp Noppel - Kombinationen der Einzeltechniken aus Dwit Gubi (siehe oben) Ap Sogi – Anmakki – Paro						
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)	Einzeltechniken: Ap Gubi: Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, 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	+ KYORUGI Kyorumse – Chaolligi: Vorwärts und Halbkreis Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi Yop Chagi (Ap Gubi) Dwit Chagi Jieko (Naero) Chagi Kombinationen der Einzeltechniken: 1 Stepp 2 Stepp Wechsel Stepp Umdrehstepp 180° X Stepp Partnerübung: Angriff – Konter nach Angabe des Prüfers (mit obenstehenden Stepptechniken	Jang Taeguk I	4 Aktionen	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Fall seitlich Befreiung aus Handhaltegriffen Abwehr von Schlägen zum Gesicht Theoretische Fragen über Verhalten gegenüber Aggressor,	

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 9. Kup

6. KUP (blauer Gurt) - Vorbereitungszeit 16 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTECHNIKEN	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
	+ KYORUGI				
Einzeltechniken: Ap Gubi: Arae Makki Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi Dwit Gubi: An Pakkat Palmok Pakkatmakki, Pakkat Palmok Pakkatmakki, Hansonnalmakki, 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: 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)	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 Prü	ifungsprogrammes ab 8	B. Kup			

Theorie:

5. KUP (blauer Gurt) - Vorbereitungszeit 16 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTECHNIKEN	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	КҮОКРА
	+				
Einzeltechniken:	KYORUGI Kyorumse –	Taeguk	9	Fallschule:	Yop Chagi
Ap Gubi:	abwechselnd Chaolligi: Vorwärts	Sam Jang	Aktionen R+L	Rolle vorwärts Flugrolle	Dollyo Chagi
Arae Makki	und Halbkreis	Taeguk Sa		vorwärts	
Paro Jirugi Sonnal Mok Chigi	Ap Chagi	Jang		Rolle rückwärts Fall seitlich	Handtechnik
Kumgang Ap Jirugi	Dollyo Chagi Yop Chagi			Fall Selliich	
Dung Jumok Ape	Dwit Chagi			Befreiung aus	1 Kicktechnik
Chigi	Jieko (Naero)			Haltegriffen	1 Handtechnik
Dwit Gubi:	Chagi Pandae Dollyo			(Kleidung, Körper)	Auswahl durch Prüfer
An Pakkat Palmok	Chagi			mit	Bekanntgabe bei der
Pakkatmakki,	Dwitdollyo			Kontertechnik	vorigen Prüfung/spät.
Pakkat Palmok Pakkatmakki,	(Momdollyo) Chagi			(Schlag, Kick oder	ab Prüfungsvorbereitung
Hansonnalmakki,	Kombinationen der			Festhaltegriff)	Fruidingsvorbereitung
Dusonnal Makki	Einzeltechniken			,	
An Makki	Ctanuta abuilean			Abwehr von	
Sonnal Pakkat Chigi	Stepptechniken: 1 Stepp,			Schlägen zum Gesicht	
Kombinationen:	2 Stepp,			00010111	
5	Wechsel Stepp,			Ellbogen- und	
Dreifach - Kombinationen	Umdreh Stepp 180°, X Stepp,			Knietechniken für Infight,	
der	Undrehstepp 360°			idi iiiigiit,	
Einzeltechniken				Boxtechniken	
aus Ap Gubi und	Partnerübung: Angriff – Konter			Gerade L/R	
Dwit Gubi (siehe oben)	nach Angabe des			Theoretische	
,	Prüfers			Fragen über	
Ap Gubi – Yop	(mit			Verhalten	
Chagi – Ap Gubi – Paro Jirugi	obenstehenden Stepptechniken			gegenüber Aggressor,	
i aro on agi	und			Deeskalation	
Dwit Gubi –	Kicktechniken)				
Sonnal Pakkat Chigi –	1 Runde Chayu				
Rückwärtsdrehung	Kyorugi mit				
- Dwit Gubi -	Schutzausrüstung				
Sonnal Pakkat Chigi					
Omgi					
Dwit Gubi:					
Du Sonnalmakki – Chuchum Sogi –					
Yop Jirugi					
Dwit Cocki Han					
Dwit Gubi – Han Sonnalmakki – Ap					
Gubi – Olgul					
Palkup Chigi					
(Schritt) (wie aus Taeguk Oh					
Jang)					
Grund 4					
Ülbanını ili manda a Dulif	ungsprogrammes ab 7.	Kun			

4. KUP (brauner Gurt) - Vorbereitungszeit 20 Wochen

Kyorumse - abwechselnd und in Arae Makki Ap Gubi: Arae Makki Ap Gubi Ab Gubi Ab Gubi Ab Gubi Ab Gubi Ab Gubi A
(wie aus Taeguk Yuk Jang) Grund 4 Schutzausrüstung

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 + STEPPTECHNIKEN	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	КҮОКРА
	+ KYORUGI				
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)	KYORUGI 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 Chagi — Dollyo Chagi Pandae Dollyo Chagi (R/R u L/L) Sprungkicks: Ap Chagi Dollyo Chagi Yop Chagi Yop Chagi Dollyo Chagi Tandae Chagi Kutckechniken Und Kicktechniken	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

2. KUP (roter Gurt) - Vorbereitungszeit 24 Wochen

KIBON + GRUNDFORMEN	KICKS + STEPPTECHNIKEN	POOMSAE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	KYOKPA
ONONDI ONNIEN	+		KIOKOOI		
	KYORUGI				
Einzeltechniken:	Kyorumse –	Taeguk	12	Fallschule:	Dwit Chagi
Ap Gubi: Arae Makki	abwechselnd und in Kombination mit	Yuk Jang	Aktionen R+L	Rolle vorwärts über Hindernis	Twio Yop Chagi
Paro Jirugi	Stepptechniken	Taeguk	K.L	Flugrolle	Twio rop onagi
Sonnal Mok Chigi	Chaolligi: Vorwärts	Chil Jang		vorwärts	Twio Ap Chagi
Kumgang Ap Jirugi	und Halbkreis			Rolle rückwärts	
Dung Jumok Ape Chigi Batangson An Makki	Ap Chagi (Ap Gubi) Dollyo Chagi			Fall seitlich	Umdrehstepp – Dollyo Chagi Olgul
Gawimakki,	Yop Chagi			Befreiung aus	Dollyo Chagi Olgul
Otguru Araemakki,	Dwit Chagi			Halte-	Dwit Dollyo Chagi
Dwit Gubi:	Jieko (Naero)			(Kleidung,	
An Pakkat Palmok Pakkatmakki,	Chagi			Körper) und Würgegriffen	Handtechnik
Pakkat Palmok	Pandae Dollyo Chagi			mit	2 Kicktechniken
Pakkatmakki,	Dwitdollyo			Kontertechnik	1 Handtechnik
Hansonnalmakki,	(Momdollyo) Chagi			(Schlag, Kick	
Dusonnal Makki An Makki	Kombinationen der			oder Festhaltegriff)	Auswahl durch Prüfer
Sonnal Pakkat Chigi	Einzeltechniken			r estriaitegriii)	Bekanntgabe bei der vorigen Prüfung/spät.
Kombinationen:				Abwehr von	ab der
Vierfach -	Dollyo Chagi –			Schlägen zum	Prüfungsvorbereitung
Kombinationen der	Dwit Chagi,			Gesicht mit Konter	
Einzeltechniken aus Ap Gubi und Dwit Gubi	Dollyo Chagi -			Konter	
(siehe oben)	Pandae Dollyo Chagi (R/R u L/L)			Ellbogen- und	
An Cubi Van Chani	,			Knietechniken	
Ap Gubi – Yop Chagi – Ap Gubi – Kumgang	Dollyo Chagi – Drehung – Dollyol			für Infight,	
Ap Jirugi	Chagi			Boxtechniken	
	Dwit Dollyo Chagi			Gerade,	
Dwit Gubi – Du Sonnal	Communiciates			Haken L/R	
Makki – Ap Gubi – Araemakki – Dollyo	Sprungkicks: Ap Chagi Doppel			Vembination	
Chagi – Dwit Gubi – Du	Ap - Dollyo Chagi			Kombination aus Ellbogen-	
Sonnal Makki –	Yop Chagi			Knie- Box-	
Umsetzen Ap Gubi – Pyonsunkut	Dwit Chagi			und	
Sewochirugi mit	Stepptechniken:			Kicktechniken	
Batangson An Makki	1 Stepp,			Beinfeger,	
	2 Stepp,			einfache	
Ap Gubi – Yop Chagi – Dwit Chagi – Kumgang	Wechsel Stepp,			Würfe	
Ap Jirugi	Umdreh Stepp 180°, X Stepp,			Theoretische	
,	Undrehstepp 360°			Fragen über	
Bom Sogi:				Verhalten	
Du Sonnalmakki - Ap Chagi vorderes Bein –	Partnerübung: Angriff – Konter			gegenüber	
Ap Gubi – Momdong	nach Angabe des			Aggressor, Deeskalation	
Paro Jirugi - Bom Sogi	Prüfers			Deegkalation	
- Batangson An Makki	(mit				
(wie aus Taeguk Pal Jang)	obenstehenden Stepptechniken				
Dwit Gubi:	und				
Hansonnalmakki – Ap	Kicktechniken)				
Gubi – Palkup Chigi – Dung Jumok Ape Chigi	4 Donada Obrasia				
(gleiche Hand) –	1 Runde Chayu Kyorugi mit				
Momdong Paro Jirugi	Schutzausrüstung				
(wie aus Taeguk Pal Jang))	3				

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 5. Kup

1. KUP (roter Gurt) - Vorbereitungszeit 24 Wochen

KIBON +	KICKS +	POOMSAE	HANBON	HOSINSUL	KYOKPA
GRUNDFORMEN	STEPPTECHNIKEN		KYORUGI		
	+				
Fire-alta alcuitare.	KYORUGI	T	45	Falls also de c	Desit Observi
Einzeltechniken:	Kyorumse –	Taeguk	15	Fallschule:	Dwit Chagi
Ap Gubi: Arae Makki	abwechselnd und in Kombination mit	Chil Jang	Aktionen R+L	Rolle vorwärts	Twic Von Chasi
Paro Jirugi	Stepptechniken	Taeguk	K+L	über Hindernis	Twio Yop Chagi
Sonnal Mok Chigi	Chaolligi: Vorwärts	Pal Jang		Flugrolle vorwärts	Twio An Chagi
Kumgang Ap Jirugi	und Halbkreis	Pai Jaily		Rolle rückwärts	Twio Ap Chagi
Dung Jumok Ape Chigi	Ap Chagi (Ap Gubi)			Fall seitlich	Twio Dollyo aus
Batangson An Makki	Dollyo Chagi			1 dii 30itii0ii	Rückwartsdrehung
Gawimakki,	Yop Chagi			Befreiung aus	radikwartoaronang
Otguru Araemakki,	Dwit Chagi			Halte-	Dwit Dollyo Chagi
Dwit Gubi:	Jieko (Naero)			(Kleidung,	frei gehalten auf 1,5
An Pakkat Palmok	Chagi			Körper) und	– 2,0 cm
Pakkatmakki,	Pandae Dollyo			Würgegriffen	,
Pakkat Palmok	Chagi			mit	Kombination:
Pakkatmakki,	Dwitdollyo			Kontertechnik	Handtechnik - Dwit
Hansonnalmakki,	(Momdollyo) Chagi			(Schlag, Kick	Chagi
Dusonnal Makki				oder	0.141.141.11
An Makki	Kombinationen der			Festhaltegriff)	2 Kicktechniken
Sonnal Pakkat Chigi	Einzeltechniken			Abusabussas	1 Handtechnik
Kombinationen: Vierfach -	Dollyo Chari			Abwehr von	Kombinationstechnik
Kombinationen der	Dollyo Chagi Momdong – Dollyo			Schlägen zum Gesicht mit	Kombinationstechnik
Einzeltechniken aus	Chagi Olgul			Konter	Auswahl durch Prüfer
Ap Gubi und Dwit Gubi	(gleiches Bein			Ronto	Bekanntgabe bei der
(siehe oben)	ohne absetzten) –			Ellbogen- und	vorigen Prüfung/spät.
(2.2)	Dwit Dollyo Chagi			Knietechniken	ab der
Ap Gubi – Yop Chagi –	Dollyo Chagi -			für Infight,	Prüfungsvorbereitung
Ap Gubi – Kumgang	Pandae Dollyo				
Ap Jirugi	Chagi (R/R od. L/L)			Boxtechniken	
An Cubi Van Obani	– Dwit Dollyo			Gerade,	
Ap Gubi – Yop Chagi – Dwit Chagi - Ap Gubi –	Chagi			Haken L/R	
Gawi Makki	Doppel Dollyo			16 1-1 41	
Gawi Makki	Chagi (R/L ohne			Kombination	
Juchum Sogi – Yop	absetzen –			aus Ellbogen- Knie- Box-	
Chirugi - Hakdari Sogi	Dwit Dollyo Chagi			und	
– Jagun Dolchogwi –				Kicktechniken	
Yop Chagi – Ap Gubi –	Sprungkicks:			Talontooninnon	
Paro Jirugi,	Ap Chagi Doppel			Beinfeger,	
	Ap - Dollyo Chagi			einfache	
Ap Sogi – Batangson	Yop Chagi			Würfe	
Nullo Makki – Juchum	Dwit Chagi				
Sogi – Palkup Yop	Otammte - In-ille			Theoretische	
<u>Chigi</u>	Stepptechniken:			Fragen über	
Ap Gubi – Dubon Gawi	1 Stepp, 2 Stepp,			Verhalten	
Makki – Ap Chagi –	Wechsel Stepp,			gegenüber	
Dubon Momtong Jirugi	Umdreh Stepp 180°,			Aggressor, Deeskalation	
_ acon monitoring on agr	X Stepp,			Deeskalation	
	Undrehstepp 360°				
Dwit Gubi – Du Sonnal					
Makki - Arae Yop	Partnerübung:				
Chagi – Olgul Yop	Angriff - Konter				
Chagi – Ap Gubi -	nach Angabe des				
Sonnal Pakkat Chigi –	Prüfers				
Paro Jirugi	Ob 2000 17				
	Chayu Kyorugi mit				
	Schutzausrüstung		<u> </u>		

Überprüfung des Prüfungsprogrammes ab 5. Kup