



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe I

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelben Streifen) Vorbereitungszeit mind. 15 Trainingseinheiten

Grundsschule:

1.	Charyot, Kyongni, Junbi, Paro
2.	Schutzstellung, Kampfstellung
3.	Aufstehen direkt
4.	Jumok-momtong-jirugi + Variationen
5.	Ap-, Dolyo-, Naeryo- und Yop-chagi

Fallschule:

1.	Sturz nach Vorne, Hinten und Seite und direkt aufstehen
----	---

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	5er Schlagkombination einzeln nach Zahlen, auf ein Kommando und auf Pratze
2.	Block unten, mitte und oben mit Konter Fauststoß

Selbstverteidigung:

1.	"Stopp - Lass mich in ruhe - Hau ab" auch mit "Sie" - Unterschied erklären
2.	Handgelenk fassen *

Life Skills:

1.	5 Werte mit Erklärung
----	-----------------------

Begriffe:

1.	Allgemeine Begriffe Deutsch - Koreanisch
2.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch

* Angriff:
Eine Hand fasst eine Hand gleichseitig und diagonal
Zwei Hände fassen zwei Hände
Zwei Hände fassen eine Hand von vorne und der Seite
Zwei Hände fassen zwei Hände von hinten



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe I

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit mind. 15 Trainingseinheiten

Grundschnlle:

1.	Diagonales Aufstehen vom Boden nach hinten
2.	Torro-yop-chagi
3.	Arae-, Pakkat-palmok-momtong-an- und Olgul-makki
4.	Ap-gubi in Sternform

Fallschnlle:

1.	Sturz nach Vorne, Hinten und Seite und diagonales aufstehen nach hinten
----	---

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	Steppen Teil I *
2.	5er Schlagkombination auf Reaktion (verschiedene Variationen) und mit Pratze

Selbstverteidigung:

1.	Würgen von vorne, seite und hinten **
----	---------------------------------------

Life Skills:

1.	Aktuelles Thema
----	-----------------

Begriffe:

1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch
----	---

* Steppen:
Wechseln auf der Stelle
Täuschen
Schritt vor und zurück
Seitlich ausweichen

** Verteidigung:
Armheben und drehen von vorne, hinten und 2 Variationen seitlich
Von vorne befreien und Fußfeger
Von der Seite schlag zur Nase
Von hinten Handkannte und Fußfeger



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe II

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen) Vorbereitungszeit mind. 30 Trainingseinheiten

Grundschnle:	
1.	1. Hand- und Fußkombination
2.	Taeguk II Jang
3.	Ilbo taeryon je 2 x Faustangriff rechts und links *
4.	Gesprungen Tritte + Pandae-dolyo-chagi (ca. 30 Variationen)

Fallschnle:	
1.	Rolle nach Vorne, Hinten und Seite

Sparring- und Pratzentechniken:	
1.	Steppen Teil II **
2.	An Pratze Tritte mit Vorgabe und Frei

Selbstverteidigung:	
1.	Schwitzkasten von vorne und Seite ***
2.	Klammer von vorne und hinten mit und ohne Arme eingeklemmt ****

Life Skills:	
1.	Aktuelles Thema

Begriffe:	
1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch

* Ilbo-taeryon: Pakkat-palmok-momtong-an-makki und Doppelfauststoß
Pakkat-palmok-momtong-an-makki und Ellebogen-Faustrückenschalg

** Steppen: Gleitschritt vor und zurück
Dreistapp
Knieanziehen mit vorderen und hinteren Bein
Seitlich ausweichen mit Beinwechsel

*** Verteidigung: Nasenhebel nach hinten
Tiefschlag und Fußfeger

**** Verteidigung: Vorne Arme frei - Kopfdrehhebel und Nasenhebel
Hinten Arme frei - Knöchelschlag gegen Handrücken und wegdrücken
Vorne Arme eingeklemmt - Tiefschlag wegdrücken und Armhebel
Hinten Arme eingeklemmt - Tiefschlag wegdrücken und Tritt



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe II

6. Kup (Grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit mind. 30 Trainingseinheiten

Grundschule:

1.	Taeguk I Jang
2.	Ilbo taeryon je 2 x Fußangriff rechts und links *
3.	3fach Tritte

Fallschule:

1.	Mit Partner Stürze und Rollen
----	-------------------------------

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	Freikampf an Prätze
----	---------------------

Selbstverteidigung:

1.	Haare fassen von vorne und hinten **
2.	Tobok fassen von vorne und hinten mit einer und zwei Händen ***

Life Skills:

1.	Aktuelles Thema
----	-----------------

Begriffe:

1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch
----	---

- * Ilbo-taeryon: Doppel Ap-chagi zum Bauch und Kopf
Diagonal ausweichen und Torro Yop-chagi
- ** Verteidigung: Fassen von vorne - Handhebel zu Boden
Fassen von hinten - Armstreckhebel
- *** Verteidigung: Vorne mit ein oder zwei Händen - Armstreckhebel
Vorne mit ein oder zwei Händen - Handgelenkhebel
Vorne mit ein oder zwei Händen - Mit Unterarm zu Boden
Hinten mit ein oder zwei Händen - Armheben Drehung und Schlag



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe II

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen) Vorbereitungszeit mind. 30 Trainingseinheiten

Grundschule:	
1.	Taeguk Sam Jang
2.	Ilbo taeryon je 2 x neue Faustangriffe rechts und links *
3.	Tritte in folge frei

Fallschule:	
1.	Wiederholung

Sparring- und Pratzentechniken:	
1.	Freikampf an Prätze mit Weste

Selbstverteidigung:	
1.	Faustangriff **
2.	Fußangriff ***

Life Skills:	
1.	Aktuelles Thema

Begriffe:	
1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch

* Ilbo-taeryon: Ausweichen geschlossen Seite, Doppelfaust und Dolyo-chagi
Fußblock und Doppel-Yop-chagi

** Verteidigung: Kreuzblock und Kniestoß
Handkantenblock und Kniestoß
Geschlossene Seite ausweichen und Konter

*** Verteidigung: Offene Seite ausweichen und Tritt
Geschlossene Seite ausweichen und Tritt
Bein fassen und Fußfeger



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Anfänger) Gruppe II

4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit mind. 45 Trainingseinheiten

Grundschule:	
1.	Taeguk Sa Jang
2.	Ilbo taeryon je 2 x neue Fußangriffe rechts und links *
3.	Spezialtritte
Fallschule:	
1.	Wiederholung
Sparring- und Pratzentechniken:	
1.	Freikampf mit Weste
Selbstverteidigung:	
1.	Verteidigung am Boden **
Bruchttest:	
1.	1x frei
Life Skills:	
1.	Aktuelles Thema
Begriffe:	
1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch

* Ilbo-taeryon: Ausweichen offene Seite, Handkannte, Faust, Piturro-chagi
Ausweichen offene Seite, Pandae-, Ap-, Dolyo-chagi

** Verteidigung: Würgen von der Seite - Knieschutz, Fuß zu Boden
Würgen Beine innen - Arme zum Körper und drehen
Würgen Beine außen - Kopfdrehhebel
Schwitzkasten - Nasenhebel, Fuß zum Kopf etc.



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Fortgeschrittene) Gruppe III

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen) Vorbereitungszeit mind. 45 Trainingseinheiten

Grundschule:

1.	Taeguk Oh Jang
2.	Ilbo taeryon 8/16 + Freie Techniken
3.	XMA Teilabläufe mit Musik

Fallschule:

1.	Wiederholung
----	--------------

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	Freikampf an Prätze
2.	Freikampf mit Weste

Selbstverteidigung:

1.	Stockangriff *
----	----------------

Kondition:

1.	Workout Programm + Stress/Drill-Selbstverteidigung
----	--

Bruchtest:

1.	1x Fußtechnik Gesprungen
----	--------------------------

Life Skills:

1.	Aktuelles Thema
----	-----------------

Begriffe:

1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch
----	---

- * Verteidigung:
- Stock von oben - Offene Seite weiterleiten, Handgelenkhebel
 - Stock von oben - Geschlossene Seite weiterleiten, Handgelenkhebel
 - Stock von innen nach außen - Armstreckhebel, Ellebogen
 - Stock von innen nach außen - Zu Boden, Armstreckhebel
 - Stock von außen nach innen - Armstreckhebel, Ellebogen und Fußfeger
 - Stock von außen nach innen - Schritt einwärts, Armstreckhebel zu Boden



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Fortgeschrittene) Gruppe III

2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit mind. 45 Trainingseinheiten

Grundschule:

1.	Taeguk Juk Jang
2.	Ilbo taeryon 8/16 + Freie Techniken
3.	XMA Form mit Musik

Fallschule:

1.	Wiederholung
----	--------------

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	Freikampf an Prätze
2.	Freikampf mit Weste 2 x 2 min.

Selbstverteidigung:

1.	Messerangriff *
----	-----------------

Kondition:

1.	Workout Programm + Stress/Drill-Selbstverteidigung
----	--

Bruchtest:

1.	2x (1x Handtechnik und 1x Fußtritt in Kombination)
----	--

Life Skills:

1.	Aktuelles Thema
----	-----------------

Begriffe:

1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch
----	---

- * Verteidigung:
- Messer von oben - Offene Seite weiterleiten, Handgelenkhebel
 - Messer von oben - Geschl. Seite weiterleiten, Handgelenkhebel
 - Messer von oben - Rechts Blocken, Armhebel zu Boden
 - Messer von innen nach außen - Armstreckhebel, Ellebogen
 - Messer von innen nach außen - Zu Boden, Armstreckhebel
 - Messer von innen nach außen - Armstreckhebel von oben
 - Messer von außen n. innen - Armstreckhebel, Elle und Fußfeger
 - Messer von außen n. innen - Schritt einw., Armstreckh. zu Boden
 - Messer von unten nach oben - Seitlich ausweichen, Armhebel
 - Messerstich - Seitlich ausweichen, Kopfdrehhebel
 - Messerstich - Seitlich ausweichen, Aufwärtstritt, Pandae-dolyo



Kampfsport Club Haar e.V.

Prüfungsprogramm Taekwondo

(Fortgeschrittene) Gruppe III

1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit mind. 60 Trainingseinheiten

Grundschule:

1.	Taeguk Chil Jang
2.	Ilbo taeryon frei
3.	XMA Form mit Musik

Fallschule:

1.	Wiederholung
----	--------------

Sparring- und Pratzentechniken:

1.	Freikampf an Pratze
2.	Freikampf mit Weste 3 x 2 min. (gegen 3 verschiedene Gegner)

Selbstverteidigung:

1.	Alles frei Reihenangriffe
2.	Alles frei 2:1 (Kinder 5 min., Erwachsene 7 min.)

Kondition:

1.	Workout Programm + Stress/Drill-Selbstverteidigung
----	--

Bruchtest:

1.	3x (1x Gesprungener Tritt, 1x Pandae-dolyo-chagi, 1x frei - davon 2 in Kombination)
----	---

Life Skills:

1.	Aktuelles Thema
----	-----------------

Begriffe:

1.	Aktuelle Techniken Deutsch - Koreanisch
----	---