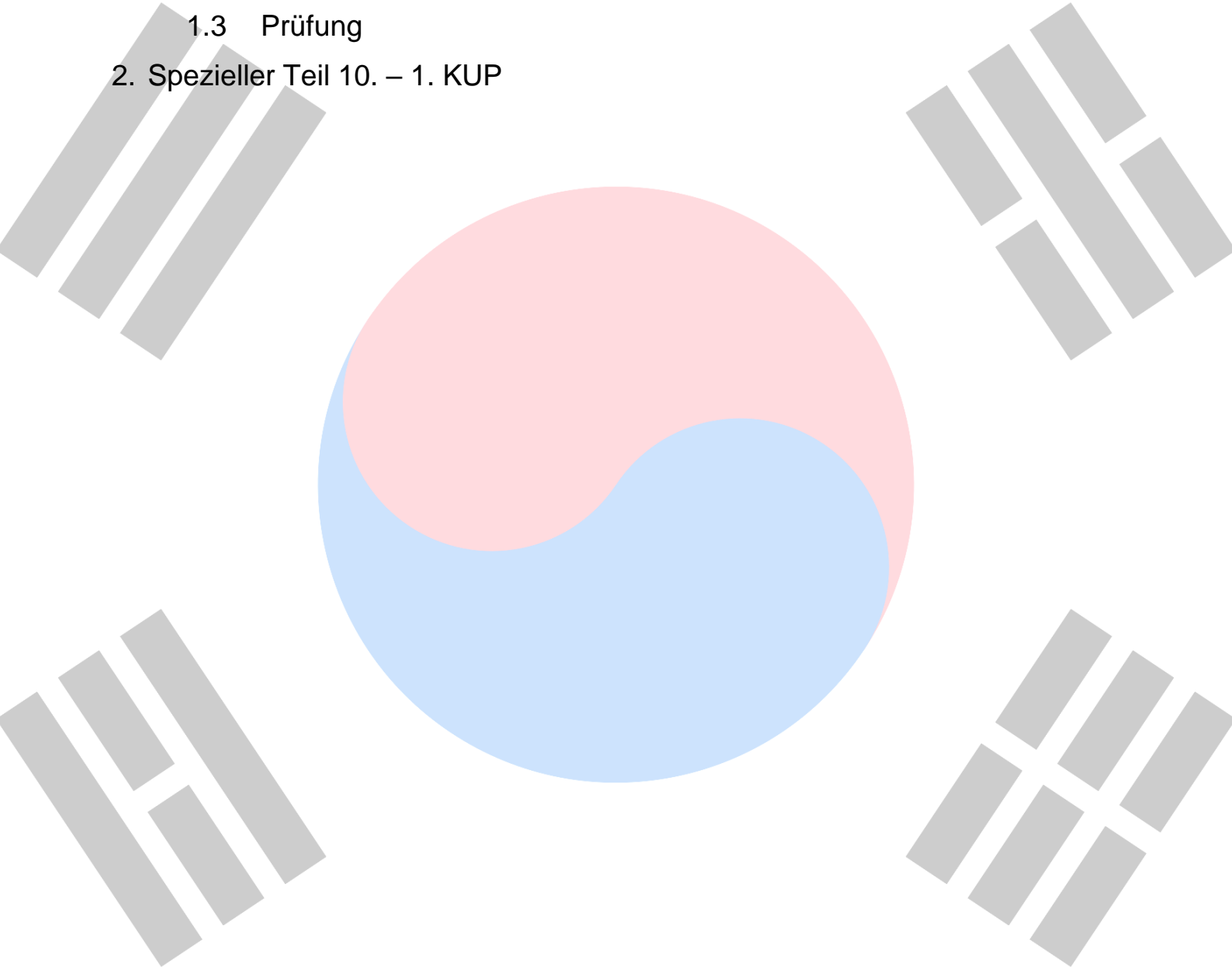


# Prüfungsleitfaden für KUP-Prüfungen

## Gliederung:

1. Allgemeiner Teil
  - 1.1 Verhalten im Training
  - 1.2 Verhalten im Dojang
  - 1.3 Prüfung
2. Spezieller Teil 10. – 1. KUP



# 1. allgemeiner Teil

## ❖ Was ist Taekwondo?

Eine **Kampfsportart!**

## ❖ Woher kommt Taekwondo?

Aus **Korea!**

## ❖ Was heißt Taekwondo?

Taekwondo besteht aus drei Silben: Tae – Kwon – Do

**Tae:** Fuß, steht für alle Fußtechniken

**Kwon:** Faust, steht für alle Handtechniken

**Do:** Weg/Geist, Lehre

## ❖ Was unterscheidet Taekwondo von anderen Kampfsportarten?

Wir verwenden im Taekwondo in erster Linie viele **Fußtechniken**, diese haben gegenüber Handtechniken und Hebel eine weitere **Reichweite** und höhere **Schlagkraft**. Korrekt eingesetzt können sie in einem Kampf verheerenden Schaden anrichten und diesen entscheiden bevor er überhaupt begonnen hat.

## 1.1 Verhalten im Training:

### ❖ Wir besitzen im Taekwondo 5 grundlegende Regeln der Dojanetikette. Welche?

**Höflichkeit – Integrität – Selbstdisziplin – Durchhaltevermögen – Unbezwingbarkeit**

### ❖ Was gibt es allgemeines im Training zu beachten?

**Pünktlich** umgezogen sein. Den **Anweisungen** der Trainers **folge leisten**. **Verletzungen** dem Trainer **melden**. Den Trainer nicht unterbrechen. Persönliche Konflikte, Probleme und negative Empfindungen beim Betreten der Dojangs (Trainingsraum) ablegen.

### ❖ Warum trainieren wir barfuß?

Für ein besseres **Gleichgewichtsgefühl** und zum Erlernen der korrekten **Fußstellung** während der Ausführung von Kicks und Fußstellungen.

❖ Wann darf man im Training Schuhe und/oder Socken tragen?

Bei **Verletzungen** und sonstigen **Erkrankungen** am Fuß und nach Rücksprache mit dem Trainer.

❖ Warum sollten Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sein?

Zur **Verletzungsprophylaxe** an sich und dem Partner.

❖ Warum sind Schmuck und Piercings vor dem Training abzulegen?

Zur **Verletzungsprophylaxe** an sich und dem Partner. Es ist möglich Ohringe und –löcher abzukleben, trotzdem Vorsicht bei Partnerübungen. Auch Vorsicht bei Harrspangen, diese können bei Fallschulen und Überkopfhebeltechniken Verletzungen verursachen.

❖ Was tun wenn man verletzt oder krank ist?

Unter Rücksprache mit dem Trainer kann entschieden werden ob das Training angetreten oder fortgesetzt werden kann. Prinzipiell **erst ausheilen dann weiter trainieren**.

❖ Wie verhält man sich wenn man das Training eher beenden muss oder zu spät kommt?

Eine kurze **Info an den Trainer** reicht, wenn man eher gehen muss. Kommt man zu spät, gilt es zu **warten** bis der Trainer dem Sportler einen Platz zuweist.

## 1.2 Verhalten im Dojang

❖ Was gibt es allgemeines im Dojang zu beachten?

Verbeuge dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Trainingsraum). Behandle den Trainer und die Mittrainierenden mit Höflichkeit und Respekt. Leiste den Anweisungen des Trainers folge. Trage einen weißen sauberen Dobok, keine Schuhe (außer nach Rücksprache), keinen Schmuck, keine offenen Haare. Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel (frag beim Trainer oder einem Mittrainierenden nach).

❖ Gibt es einen Dresscode?

Ja! Ein traditioneller **Dobock** (Taekwondokampfanzug) sollte getragen werden. Zwecks Art, Farbe, Hersteller, Bedruckung/Bestickung kann der Trainer befragt werden und auch ggf. ein Anzug bestellt werden. Dazu muss der passende **Gürtel** in Länge (gebunden max. Kniehöhe) und Farbe (entsprechend KUP-Grad) getragen werden. Prinzipiell wird barfuß trainiert, Ausnahmen s.o.

❖ Welche Bedeutung haben die Gürtel und Anzugsfarben?

Sie zeigen den Grad der Ausbildung:

weißer Anzug + weißer Gürtel	10. KUP
weißer Anzug + weißer Gürtel mit gelbem Streifen	9. KUP
weißer Anzug + gelber Gürtel	8. KUP
weißer Anzug + gelber Gürtel mit grünen Streifen	7. KUP
weißer Anzug + grüner Gürtel	6. KUP
weißer Anzug + grüner Gürtel mit blauen Streifen	5. KUP
weißer Anzug + blauer Gürtel	4. KUP
weißer Anzug + blauer Gürtel mit braunen Streifen	3. KUP
weißer Anzug + brauner Gürtel	2. KUP
weißer Anzug + brauner Gürtel mit schwarzen Streifen	1. KUP
Anzug mit schwarzem Revair + schwarzer Gürtel	DAN-Träger

Die jeweiligen Zwischenfarben der einzelnen Gesamtabstufungen so z.B.: weiß-gelb oder grün-blau, kennzeichnen sich an einem kleinen Streifen der jeweils nächsten Gürtelfarbe am eigentlichen Hauptgürtel. Ab dem 1. DAN ist es erlaubt einen Anzug mit schwarzen Revair zu tragen. Ab dem 4. DAN kann man schwarze Ärmelenden und Hosenbeinenden tragen.

❖ Was bedeutet die Verbeugung?

Früher bedeutete sie das Ablegen von persönlichen Konflikten und negativen Empfindungen, zur Nationalflagge Koreas hauptsächlich die Achtung des Ursprungs des Taekwondo.

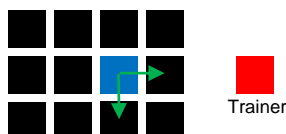
Hauptsächlich machen wir sie aber um **Respekt** gegenüber dem Trainer, dem Partner oder etwaigem Trainingsmaterial zu **erbringen**.

❖ Was tun wenn die Kleidung gerichtet werden muss oder das Kommando dazu kommt?

Eine **Drehung nach links** um die Mängel zu beseitigen, anschließend wieder linksherum nach vorn.

❖ Wie stelle ich mich auf?

Traditionell wird eine so genannte **Blockaufstellung** eingenommen. Hier gilt prinzipiell hinter jemanden und links neben einem rechten Nebenmann zu stehen (Ausnahmen sind die 1. und die Reihe, die am weitesten rechts steht). **Der höchstgraduierte steht aus Schülersicht vorn rechts, wenn mehrere Schüler den gleichen Gürtelgrad haben, steht der Älteste vorn.**



Blockaufstellung

## 1.3 Prüfung:

### ❖ Wie läuft eine Prüfung ab?

Wenn eine Prüfung ausgeschrieben wurde, kann man sich in der Regel über seinen Trainer anmelden. Zum 10. KUP benötigt man keine Vorbereitungszeit. Die Prüfung zum 9. KUP besteht aus 3 Pflichtbereichen siehe unten. Ab der Prüfung zum 8. KUP muss man neben seinen Pflichtbereichen noch 1 Wahlbereich auswählen. Die Standardpflichtbereiche einer Prüfung sind: Technik, Zweikampf, Bruchtest (ab 4. KUP und 15 Jahren) und Theorie (bis 1. DAN). (Es gibt auch die Möglichkeit einen Pflichtbereich gegen einen Wahlbereich gänzlich zu ersetzen, dies hat allerdings zur Folge, dass die Prüfung in Bezug auf das eingewechselte Fach und dessen Bereich [Technik, Zweikampf, Selbstverteidigung] dann strenger bewertet wird, man spricht bei uns von einer „Spezialisierung“. Ausnahme stellt das Einwechseln von Poomsae Applikation anstelle des Zweikampfes bei Menschen über 40 Jahren dar, in diesem Fall geschieht keine „Spezialisierung“.)

Bruchtests dürfen erst ab 15 Jahren durchgeführt werden mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Ein Sportler unter 15 Jahren muss statt des Bruchtestes zur Prüfung einen der aufgeführten Wahlbereiche zusätzlich wählen. Sollte kein Bruchtest verlangt sein, entfällt dies. Anwärter über 40 Jahren können Sprungtechniken weglassen.

Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:

- ❖ 2,5 cm bei Männern ab 18 bis 39 Jahren
- ❖ 2,0 cm bei Frauen ab 18 bis 39 Jahren
- ❖ 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) ab 15 – 17 Jahre sowie bei Frauen und Männern ab 40 Jahren

Zu einer Prüfung ist es dem Trainer oder dem Prüfungsleiter nicht gestattet Hilfestellungen außerhalb der Aufforderung des Prüfers zu geben, insbesondere nicht zu Bruchtests. Das erfordert eine sorgfältige Vorbereitung im Training. Die Durchführung und Auswahl oder Abwahl einzelner Bereiche, Übungen und Techniken obliegt letztlich dem Prüfer.

## 2. spezieller Teil

### Anforderungen an den **10. KUP** (weiß)

**Vorbereitungszeit:** keine

**praktische Inhalte:**

- ❖ Verhalten im Dojang im Sinne der Dojanetikette
- ❖ Vokabularabfrage

**theoretische Inhalte:**

- ❖ Regeln für das Verhalten im Training und im Dojang, [siehe 1.](#)

**Vokabeln:**

**Deutsch**

Trainingsraum  
Trainingsanzug  
Gürtel  
Zahlen 1-10:  
Eins  
Zwei  
Drei  
Vier  
Fünf  
Sechs  
Sieben  
Acht  
Neun  
Zehn  
Kampfschrei  
Beginnen  
Ende  
Achtung  
Grüßen

**Koreanisch**

Dojang  
Dobok  
Ty  
  
Hana  
Dul  
Set  
Net  
Dasot  
Yosot  
Ilgop  
Yodol  
Ahop  
Yol  
Kihap  
Sijak  
Guman  
Charyeot  
Kyongle

**ungefähre Aussprache**

Doschang  
Dobok  
Ti  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
Kihap  
Sischak  
Guman  
Tscharijott  
Kionge

## Anforderungen an den 9. KUP (weiß-gelb)

**Vorbereitungszeit:** min. 2 Monate seit erstmaliger Trainingsaufnahme

### praktische Inhalte:

#### Pflichtbereiche:

##### ❖ Technik:

- Grundschule: Ausführung von Basistechniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks

##### ❖ Zweikampf:

- Step-Sparring
- Pratzensparring

##### ❖ Theorie:

- Vorprogramm bis aktuelle Seite

### theoretische Inhalte:

##### ❖ allgemeine Theoriefragen zum Taekwondo z.B:

- [Woher kommt Taekwondo?](#)
- [Was ist Taekwondo?](#)
- [Was bedeutet Taekwondo?](#)
- [Siehe 1.](#)

### Vokabeln:

#### Deutsch

Block  
Fußstellung  
Kick  
Kick nach vorn  
Spannkick  
Block nach unten

Fauststoß

kurze Fußstellung

lange Fußstellung

Kreuzform

#### Koreanisch

Makki  
Sogi  
Chagi  
Ap-Chagi  
Paltung-Chagi  
Naeryo-Makki  
(auch Are-Makki)  
Kwon-Jirugi  
Ap-Sogi  
Ap-Gubi-Sogi  
Gibondonza

#### ungefähre Aussprache

Makki  
Sogi  
Tschagi  
Ap-Tschagi  
Paltung-Tschagi  
Nerio-Makki  
(Are-Makki)  
Kwon-Tschirurgi  
Ap-Sogi  
Ap-Gubi-Sogi  
Gibondonza

## Anforderungen an den **8. KUP** (gelb)

**Vorbereitungszeit:** min. 2 Monate seit letzter Prüfung

### praktische Inhalte:

#### Pflichtbereiche:

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
  - Grundsschule: Basistechniken (Einzel- und Mehrfachtechniken)
- ❖ **Zweikampf:**
  - Stepp-Sparring
  - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
  - Vorprogramm bis aktuelle Seite
  - Wettkampfregele nach WOZ (Zweikampf) und WOP (Technik, Poomsae)

#### Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

- ❖ **Technik:**
  - **1-Schritt-Kampf**
  - **Kreuzformen**
- ❖ **Zweikampf:**
  - **Situationssparring (Angriff – Konter)**
  - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
  - **Fallschule**
  - **Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe**
  - **Lösen einfacher Handangriffe**

#### theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Vollkontakt)?**
  - Die Kampffläche **8x8** m mit Sicherheitsbereich min. **10x10** m , max. **12x12** m
- ❖ **Was sind erlaubte angreifende Körperteile im Wettkampf?**
  - **Fuß** und **Faust** (nur Rumpf)
- ❖ **Was sind erlaubte Trefferflächen im Wettkampf?**
  - **Rumpf** und **Kopf**
- ❖ **Wie viel Punkte gibt es und wo?**
  - Treffer **Faust** auf **Weste**: 1 Pkt
  - Treffer **Kick** auf **Weste**: 2 Pkt
  - Treffer **Kick** zum **Kopf**: 3 Pkt



- Treffer **Drehkick** auf **Weste**: 4 Pkt  
Treffer **Drehkick** zum **Kopf**: 5 Pkt
- **Gam-Jeom** (Minuspunkt): 1Pkt für den Gegner
- ❖ Wann werden Verwarnungen ausgesprochen?
  - Kopfstöße, Knieangriffe, Angriffe mit der Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten, Vortäuschen von Verletzungen, absichtliches Angreifen unter der Hüfte
- ❖ Wann gibt es Minuspunkte?
  - absichtlicher Angriff nach Kampfunterbrechung, Angriff auf zu Fall kommenden Gegner, absichtlicher Angriff mit Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten (Sportler und Coach)
- ❖ Wie kann man den Kampf gewinnen?
  - KO, Punkteüberlegenheit (12 Pkt+), Zeitablauf mit Mehrheit der Punkte Disqualifikation, Aufgabe, Kampfleiterabbruch, Strafmaßnahme des Kampfleiters
- ❖ Ist Taekwondo olympisch?
  - Ja seit **2000**
- ❖ Wie lang wird gekämpft?
  - Kinder- und Jugend: 3 x 1,5 min, 1 min Pause
  - Ab 14 Jahren: 3 x 2 min, 1 min Pause
- ❖ Wie groß ist die Wettkampffläche (Technik)?
  - **10x10 m**
- ❖ Aus wie vielen Menschen besteht das Punktgericht?
  - **5 – 7** Kampfrichter
- ❖ Wieviele Runden gibt es im Bereich Technik?
  - Es gibt einen **Vorlauf**, ein **Halbfinale** und ein **Finale**

### Vokabeln:

#### Deutsch

Abwärtskick  
Kick zur Seite  
Rückwärts-Kick  
Reitersitzstellung  
Block in die Mitte  
Block nach oben  
Unterbrechung  
Weiter(-kämpfen)  
Rot

#### Koreanisch

Neryo-Chagi  
Yop-Chagi  
Dwit-Chagi  
Juchum-Sogi  
Momtong-Anmakki  
Olgul-Makki  
gallyo  
gyesok  
Hong

#### ungefähre Aussprache

Nerio-Tschagi  
Jop-Tschagi  
Dwit-Tschagi  
Tschutschum-Sogi  
Momtom-Anmakki  
Olgul-Makki  
gaiyo  
gyesok  
Hong

Blau  
Sieger Rot  
Sieger Blau  
Verwarnung  
Minuspunkt

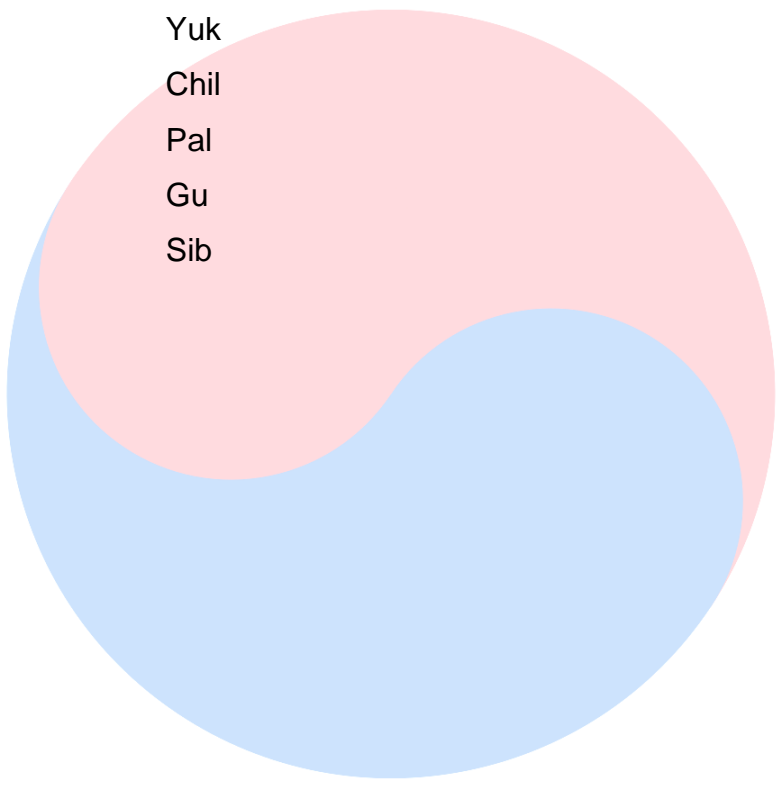
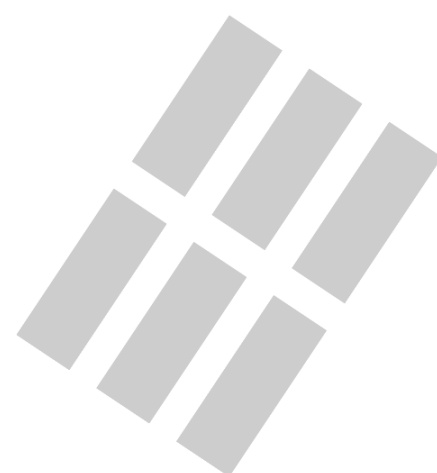
Chung  
Hong-Seung  
Chung-Seung  
Kyongo  
Gam-Jeom

Tschung  
Hong-Seung  
Tschung-Seung  
Kiongo  
Gamtschon

**Ordnungszahlen 1-10:**

Erste  
Zweite  
Dritte  
Vierte  
Fünfte  
Sechste  
Siebte  
Achte  
Neunte  
Zehnte

Il („I“ „L“)  
I  
Sam  
Sa  
Oh  
Yuk  
Chil  
Pal  
Gu  
Sib



## Anforderungen an den **7. KUP** (gelb-grün)

**Vorbereitungszeit:** min. 2 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**

❖ **Technik:**

- Form 1

❖ **Zweikampf:**

- Stepp-Sparring
- Pratzensparring (Angriff – Konter)

❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Programm

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Grundschule**

❖ **Zweikampf:**

- **Situationssparring (Angriff – Konter)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

❖ **Selbstverteidigung:**

- **Fallschule**
- **Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe**
- **Lösen einfacher Handangriffe**

#### **theoretische Inhalte:**

❖ **Was sind die 5 Disziplinen des Taekwondo?**

- **Technik/Formenlauf – Einschrittkampf – Zweikampf – Selbstverteidigung – Bruchtest**

❖ **Welchen Sinn hat das Pratzentraining?**

- Zum Erlernen der korrekten Ausführung von Techniken mit entsprechender Präzision und Schlaghärte

❖ **Welche Steptechniken gibt es?**

- ganzer Step, Cut-/Gleitstep, Kreuzstep, Auslagenwechsel

❖ **Wozu sind diese Steps da?**

- Um im Kampf Distanzen zu überbrücken, zu verkürzen oder zu verlängern, um auszuweichen
- Sie können mit Kicktechniken kombiniert werden um die Effizienz und Reichweite zu erhöhen

❖ **Wozu dient ein Bruchtest?**

- Ein Bruchtest gilt als die Königsdisziplin unseres Sportes
- Hier werden Präzision, Schlagkraft und Technik auf die Probe gestellt, sollte eines dieser drei Faktoren nicht passen, kann es zu Verletzungen und Nichtgelingen des Bruchtestes kommen

**Vokabeln:**

**Deutsch**

- zurück zur Ausgangsposition
- Vorsilbe einer Sprungtechnik
- Vorsilbe einer Drehtechnik
- Form (Schülerform)
- erste Form
- Technik/Formenlauf
- Einschrittkampf
- Freikampf
- Selbstverteidigung
- Halbkreiskick

**die 3 Angriffsrichtungen:**

- vorn
- Seite
- hinten/rückwärts

**Koreanisch**

- Baro
- Tymien
- Dora
- Taeguk
- Taeguk-II-Jang
- Poomsae
- Ilbo-Taeryon
- Chayu-Taeryon
- Hosinsul
- Dollyo-Chagi
- Ap
- Yop
- Dwi

**ungefähre Aussprache**

- Baro
- Tümien
- Tora
- Teguk
- Teguk-II-Tschang
- Pumsä
- Ilbo-Tärion
- Tschaju-Taerion
- Hosinsul
- Dolljo-Tschagi
- Ap
- Jop
- Dwi

## Anforderungen an den **6. KUP** (grün)

**Vorbereitungszeit:** min. 2 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
  - Form 2
- ❖ **Zweikampf:**
  - Stepp-Sparring
  - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
  - Vorprogramm bis aktuelle Seite
  - Singgemäßes Notwehrrecht

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

- ❖ **Technik:**
  - **1-Schritt-Kampf**
  - **Grundschule**
- ❖ **Zweikampf:**
  - **Situationsparring (Angriff – Konter)**
  - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
  - **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz**

### **theoretische Inhalte:**

- ❖ **Was bedeutet singgemäß das Recht auf Notwehr?**
  - Wenn ich oder jemand anderes angegriffen werde, darf ich den Angriff abwehren. Wenn der Angriff abgewehrt ist, endet die Notwehr. Die Verteidigung muss verhältnismäßig geschehen.

### **Vokabeln:**

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>ungefähre Aussprache</b>
2. Form	Taeguk I-Jang	Taeguk I-Tschang
Schülergrad	KUP	Kup
Meistergrad	DAN	Dan
Kinderschwarzgurt	Poom	Pom
Meister (bis 5. DAN)	Sabom	Sabom

Großmeister (ab 6. DAN)  
schulterbreite  
Parallelstellung  
(Jumbistellung)  
Bruchtest

Sabom-Nim

Sabomnim

Naeranhi-Sogi

Nerani-Sogi

Kyokpa

Kyokpha

**die 3 Angriffsstufen:**

oben  
(Schulter aufwärts)  
mitte  
(Bauchnabel bis Schulter)  
unten  
(Bauchnabel abwärts)

Olgul

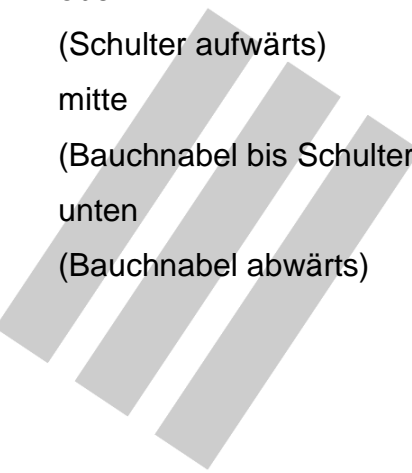
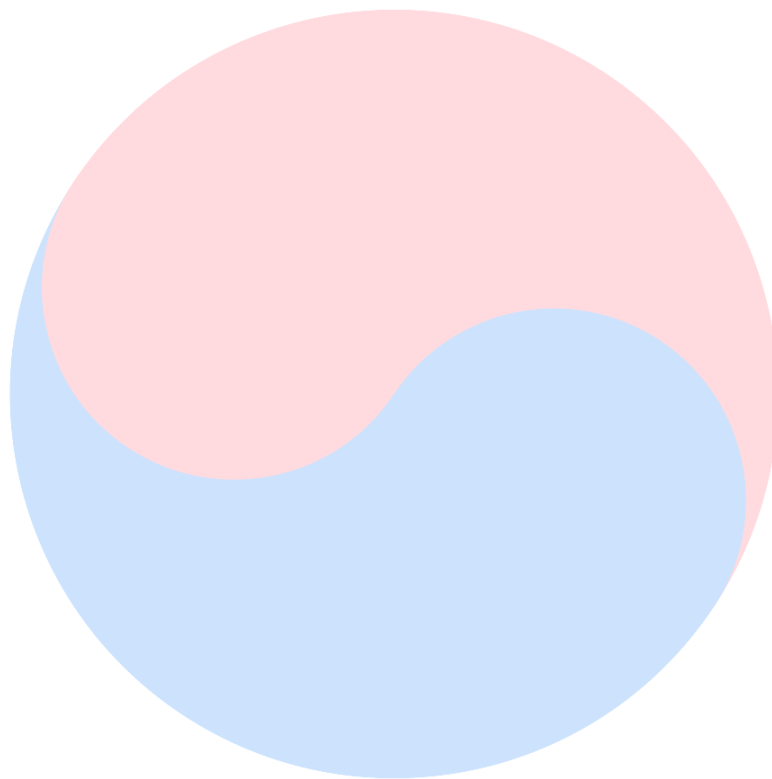
Olgul

Momtong

Momtong

Are

Are



## Anforderungen an den **5. KUP** (grün-blau)

**Vorbereitungszeit:** min. 2 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

- ❖ **Stichprobe aus Vorprogramm**
- ❖ **Technik:**
  - Form 3
- ❖ **Zweikampf:**
  - Stepp-Sparring
  - Pratzensparring (Angriff – Konter)
- ❖ **Theorie:**
  - Vorprogramm bis aktuelle Seite
  - Geistige Hintergründe des Taekwondo

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

- ❖ **Technik:**
  - **1-Schritt-Kampf**
  - **Grundschule**
- ❖ **Zweikampf:**
  - **Situationssparring (Angriff – Konter)**
  - **Freies Sparring (1 Runde)**
- ❖ **Selbstverteidigung:**
  - **Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz und mittleren Distanz**

### **theoretische Inhalte:**

- ❖ **Welche Distanzen gibt es (sinngemäß) und was zeichnet diese aus?**
  - **Nulldistanz:** Körper berühren sich
  - **Nahe Distanz:** Körper mit kurzen Schlagtechniken (Ellenbogen, Knie) erreichbar (ca. 30cm Abstand)
  - **Mittlere Distanz:** Körper mit Fäusten erreichbar
  - **Lange Distanz:** Körper mit Kicks erreichbar
  - **Weite Distanz:** Körper mit Standartkicks nicht erreichbar, mit Steptechniken aber schon
  - **Sichere Distanz:** außer Reichweite aller Techniken, außer Schusswaffen
  - **Boden:** Angreifer und Verteidiger in Bodenlage oder Verteidiger in Bodenlage, Angreifer steht
- ❖ **Wer gilt als Begründer des ursprünglichen Taekwondo?**
  - General Choi Hong-hi

❖ Choi Hong-hi's 5 „Grundsätze des Taekwondo“:

- Höflichkeit – Integrität – Selbstdisziplin – Durchhaltevermögen – Unbezwingbarkeit

❖ Choi Hong-hi's Eid:

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten
- Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten

**Vokabeln:**

**Deutsch**

3. Form  
 rückwärtige Fußstellung  
 einfacher Handkantenblock  
  
 Handkantenschlag  
 Fingerspitze  
 Faustrücken  
 Unterarm  
 Senkrechkick nach innen  
 Senkrechkick nach außen  
 innen  
 außen

**Koreanisch**

Taeguk Sam-Jang  
 Dwit-Gubi-Sogi  
 Hansonal momtong  
 bakkatmakki  
 Sonal-Chigi  
 Sonkut  
 Rikwon  
 Palmok  
 Sewo-An-Chagi  
 Sewo-Bakkat-Chagi  
 an  
 bakkat

**ungefähre Aussprache**

Taeguk Sam-Tschang  
 Dwitgubi-Sogi  
 Hansonal momtong  
 bakkatmakki  
 Sonal-Chigi  
 Sonkut  
 Rikwon  
 Palmok  
 Sewo-An-Tschagi  
 Sewo-Bakkat-Tschagi  
 an  
 bakkat



## Anforderungen an den **4. KUP** (blau)

**Vorbereitungszeit:** min. 4 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

##### ❖ **Technik:**

- Grundschule
- Form 4

##### ❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

##### ❖ **Bruchtest**

- 1 Technik nach eigener Wahl

##### ❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Kenntnis vitaler Körperpunkte

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

##### ❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

##### ❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

##### ❖ **Selbstverteidigung:**

- **Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**
- **Verteidigung unter dem Aspekt „Raumnot“**

### **theoretische Inhalte:**

##### ❖ **Was sind Vitale Körperpunkte und welche kennst du?**

- Vitale Körperpunkte sind meist Nervenpunkte oder Nervenbündel oder -druckpunkte, auch leicht zu brechende Knochen und Weichteilstrukturen, welche bei ausreichend starker stumpfer Krafteinwirkung zur sofortigen Kampfunfähigkeit führen

- **Solarplexus:**  
das Sonnengeflecht ein Nervenbündel ca. 3 Finger breit unterhalb des Brustbeins, unser Standartangriffspunkt auf Bauchhöhe  
eine Krafteinwirkung kann zu Atemproblemen, Übelkeit und Ohnmacht führen
- **„kurze“ Rippe:**  
die elften- und zwölften Rippen, sind nicht mit dem Brustbein verwachsen und brechen dadurch umso leichter
- **Weichteile** bei Männern:  
selbsterklärend
- **Tractus illiotibialis:**  
eine Sehnenplatte am äußeren Oberschenkel, eine hohe Krafteinwirkung kann zur Unfähigkeit zum Laufen für eine Weile führen, hier bieten sich Kicks an, man kennt es eventuell auch unter einem „Pferdekuss“
- **Nervus auricularis magnus:**  
liegt ca. direkt hinter dem Ohrläppchen, kann mit einem Griff ähnlich einem Angelhaken getroffen werden und ruft bei dafür empfindlichen Menschen große Schmerzen im Kieferbereich hervor
- **Ohren:**  
hohe Druckeinwirkung in das Innere des Ohres können Trommelfellrisse zur Folge haben, hier bietet sich eine flache Hand an
- **Augen:**  
selbsterklärend
- **Nase:**  
die Knorpelstruktur der Nase verschiebt sich gern bei viel Kraft, man kennt es unter: sich die Nase „brechen“
- **Kehlkopf:**  
eine hohe Krafteinwirkung kann dazu führen, dass der Kehlkopfdeckel „verklemmt“, das kann zu Atemproblemen und sogar zum Ersticken führen, aufgrund der weicheren Knorpelstruktur bei Kindern, kann der Kehlkopf wieder „rausgezogen“ werden, bei Erwachsenen ist das nicht immer möglich

### Vokabeln:

#### Deutsch

4. Form  
doppelter Handkantenblock

#### Koreanisch

Taeguk Sa-Jang  
Sonal-Makki

#### ungefähre Aussprache

Taeguk Sa-Tschang  
Sonal-Makki

Fingerspitzenstoß senkrecht  
(Form 4)

Schwalbenschwanzschlag

Unterarmblock nach außen

mittlere Angriffsstufe

Fausrückenschlag

Doppelfauststoß

Seitengleich (im Bezug auf das  
hintere Bein)

Wechselseitig (im Bezug auf das  
hintere Bein)

Pyonsonkkeut

Sewotzireugi

Jebipoom mokchigi

momtom Bakkatmakki

adeungjumeok apchigi

Dubeonjireugi

barro

bande

Pyonsonkut

sewotschirugi

Jebipum-moktschigi

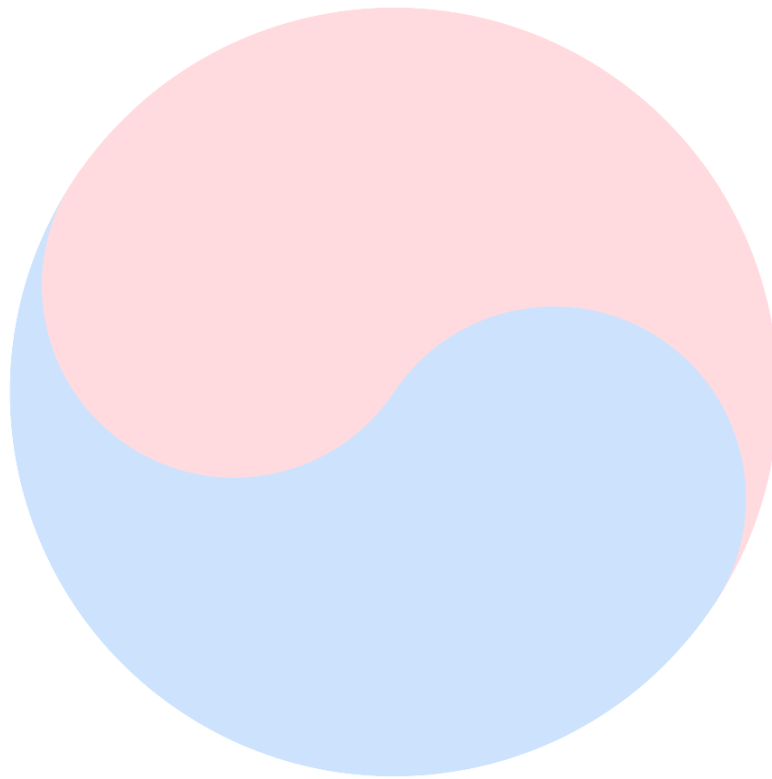
Momtom Bakkatmakki

adumjumok apchigi

Dubontschirurgie

barro

bande



## Anforderungen an den **3. KUP** (blau-braun)

**Vorbereitungszeit:** min. 4 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

##### ❖ **Technik:**

- Grundschule
- Form 5

##### ❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

##### ❖ **Bruchtest**

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

##### ❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

##### ❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

##### ❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

##### ❖ **Selbstverteidigung:**

- **Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen**
- **Abwehr von abgesprochenen Angriffen in der Bodenlage**
- **Abwehr von abgesprochenen Stockangriffen**

### **theoretische Inhalte:**

siehe 7. KUP

### **Vokabeln:**

Deutsch

Koreanisch

ungefähre Aussprache

5. Form

Ellenbogen

Ellenbogenstoß

Ellenbogenschlag

Faustbodenschlag

Kurze Stellung nach links

Kurze Stellung nach rechts

Taeguk O-Jang

Palgup

Palkup yop Chigi

Palkup dollyo Chigi

mejumeok naeryochigi

Wen Sogi

Oreun Sogi

Taeguk O-Tschang

Palkup

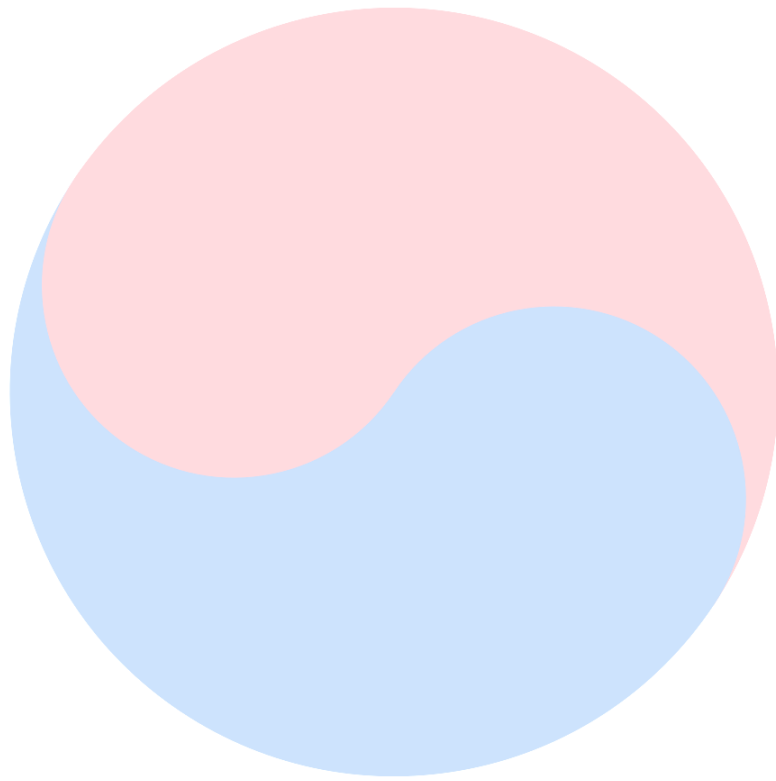
Palkup jop Tschigi

Palkup dollyo Chigi

mejumeok naeryochigi

Wen Sogi

Oron Sogi



## Anforderungen an den **2. KUP** (braun)

**Vorbereitungszeit:** min. 6 Monate seit letzter Prüfung

### **praktische Inhalte:**

#### **Pflichtbereiche:**

##### ❖ **Technik:**

- Grundschule
- Form 6

##### ❖ **Zweikampf:**

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

##### ❖ **Bruchtest**

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

##### ❖ **Theorie:**

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Technikdisziplinen

#### **Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)**

##### ❖ **Technik:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

##### ❖ **Zweikampf:**

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

##### ❖ **Selbstverteidigung:**

- **Abwehr gegen freie unbewaffnete Angriffe und freie Stockangriffe**
- **Abwehr von abgesprochenen Messerangriffen**

### **theoretische Inhalte:**

##### ❖ **Welche Bedeutung haben die Formen Im Taekwondo?**

- Es ist ein **Schattenkampf** gegen imaginäre Gegner zur Übung von **Bewegungsabläufen** und **Techniken**.

##### ❖ **Welche Bedeutung hat der Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon) und welche Abwandlungen gibt es noch?**

- Er dient der **Anwendung** von Techniken aus den **Formen**, oder des **Wettkampfes** am Menschen mit Schulung von **Präzision**, **Bewegungsabläufen** und **Distanzgefühl**.
- Es gibt den **Zweischritt-** (Ibo-Taeryon), **Dreischritt-** (Sambo-Taeryon)

**Vokabeln:**

**Deutsch**

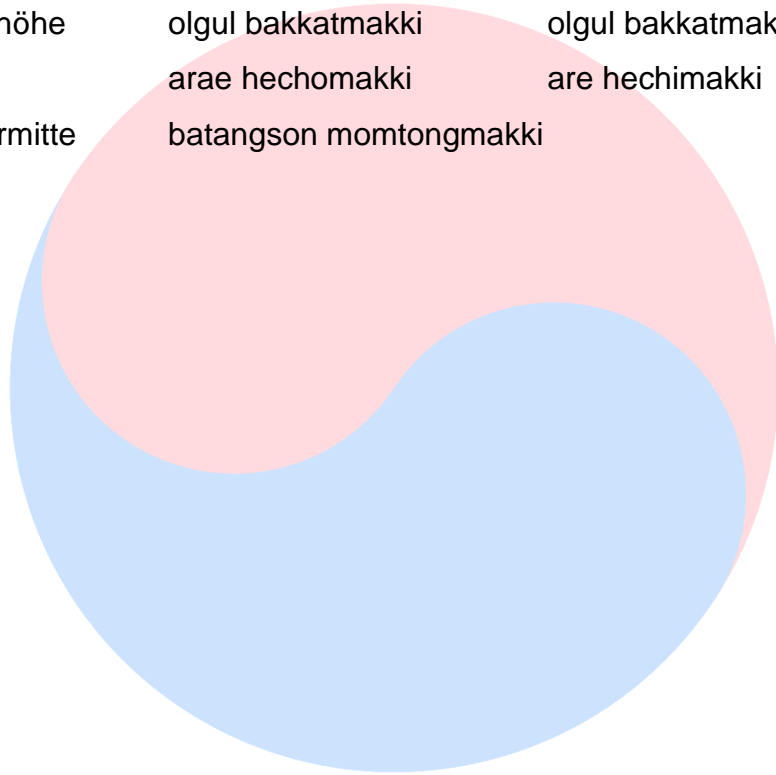
6. Form  
 kleine Tigerstellung  
 Handkantenblock schräg  
 nach außen auf Kopfhöhe  
 Unterarmblock auf Kopfhöhe  
 Doppelblock nach unten  
 Druckblock in die Körpermitte

**Koreanisch**

Taeguk Yuk-Jang  
 Beom-Sogi  
  
 hansonal bitureomakki  
 olgul bakkatmakki  
 arae hechomakki  
 batangson momtongmakki

**ungefähre Aussprache**

Taeguk Yuk-Tschang  
 Bom-Sogi  
  
 hansonal bitureomakki  
 olgul bakkatmakki  
 are hechimakki



## Anforderungen an den **1. KUP** (braun-schwarz)

**Vorbereitungszeit:** min. 6 Monate seit letzter Prüfung

### praktische Inhalte:

#### Pflichtbereiche:

##### ❖ Technik:

- Grundschule
- Form 7

##### ❖ Zweikampf:

- Pratzensparring (Angriff – Konter)
- Situations-Sparring (Angriff – Konter)

##### ❖ Bruchtest

- 2 verschiedene Techniken nach eigener Wahl

##### ❖ Theorie:

- Vorprogramm bis aktuelle Seite
- Organisation/Aufbau der DTU und der Landesverbände
- Grundkenntnisse der Trainingslehre

#### Wahlbereiche: (Auswahl von 1 Übung)

##### ❖ Technik:

- **1-Schritt-Kampf**
- **2-Schritt-Kampf**
- **3-Schritt-Kampf**
- **Poomse Applikation**
- **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

##### ❖ Zweikampf:

- **1-Schritt-Kampf**
- **Sparring mit einfacher und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde)**
- **Freies Sparring (1 Runde)**

##### ❖ Selbstverteidigung:

- **Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe**

### theoretische Inhalte:

##### ❖ Wie ist unsere Verbandsstruktur aufgebaut?

- DOSB (Deutsch-Olympischer Sportbund) ← LSB (Landessportbund Sachsen) ← **Verein**  
→ Landesverband: Taekwondo Union Sachsen e.V. (TUS) → Bundesverband: Deutsche Taekwondo Union e.V. (DTU)

##### ❖ Wie ist ein klassisches Training aufgebaut?



- Erwärmung, Hauptteil, Schluss
- ❖ Wann kann man Muskeln dehnen?
  - Nach der Erwärmung dieser
  - Kalte Muskeln sollte man nicht dehnen
- ❖ Bringt Krafttraining Beweglichkeit?
  - Nur bedingt, starkes Krafttraining kann die Grundspannung (Tonus) im Muskel erhöhen und damit die maximale Beweglichkeit senken

**Vokabeln:**

**Deutsch**

7. Form  
 Doppelter Handkantenblock  
 Nach unten  
 Schlagdruckblock in die  
 Körpermitte  
 Are-Momtong Makki Doppelblock  
 Doppelblock in die Körpermitte  
 Kniestoß  
 Oberseitendoppelfauststoß  
 Unterstützungsblock nach unten  
 Fastrückenschlag nach außen

**Koreanisch**

Taeguk Chill-Jang  
  
 sonnal araemakki  
  
 momtong keodureo makki  
 kawimakki  
 momtong hechomakki  
 Mureupchigi  
 dujumeok jechojireugi  
 otkoreo araemakki  
 deungjumeok bakkatchigi

**ungefähre Aussprache**

Taeguk Chill-Tschang  
  
 sonal araemakki  
  
 kawimakki  
 momtong hecheomakki  
 Muropchigi  
 dujumok jechotschirugi  
 otkoreo araemakki  
 dongjumok bakkatchigi

### 3. zum Nachlesen, Quellen

- ❖ The Explanation of official Taekwondo Poomsae von Ikpil, Kang & Namjung, Song (2007)
- ❖ Neufassung Prüfungsordnung 2024; Prüfungsordnung für Kup-, Poom- und Danggrade (PO 2024) siehe: <https://www.dtu.de/downloads/regelwerke-co> (abgerufen 16.08.2024)

