

DAS PRÜFUNGSPROGRAMM

10. Kup - Vorbereitungszeit 2 Monate

- * Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum)
 - * Juchum - Seogi, Momtong - Jirugi,
 - * Apgubi momtong - Jirugi, arae-makki
- * Ap-Dolyo-Olligi und Pandal-chagi Ap-Olligi und Apchagi,.

9. Kup - Vorbereitungszeit 2 Monate

- * Stellung : apsoegi, apgubi, dwitgubi,
- * Block: arae-makki, an-makki, olgul-makki,
 - * dwit-chagi, yop-chagi.

8. Kup - Vorbereitungszeit 3 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk II-Jang (1. Poomse),
- * Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Handtechniken) ohne Partner.

7. Kup - Vorbereitungszeit 3 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk I-Jang (2. Poomse),
- * Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Handtechniken) mit Partner.

6. Kup - Vorbereitungszeit 4 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk Sam-Jang (3. Poomse),
- * Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen mit Partner.

5. Kup - Vorbereitungszeit 4 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk Sa-Jang (4. Poomse),
- * Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen mit Partner.
- * 1 Kyokpa (Bruchtest) nach Wahl des Prüflings.
 - *Theorie: Wettkampfbregeln.

4. Kup - Vorbereitungszeit 5 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk O-Jang (5. Poomse).
- * Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen - Handtechniken.
- * Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen - Fußtechniken.
- * Chayu-Kyorugi (Wettkampf) ohne Hogu - 1 x 2 Minuten.
 - * 1 Kyokpa (Bruchtest) - Yop-chagi.
 - *Theorie: Wettkampfbregeln.

3. Kup - Vorbereitungszeit 5 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk Yuk-Jang (6. Poomse).
- * Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen - Handtechniken.
- * Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen - Fußtechniken.
- * Chayu-Kyorugi (Wettkampf) ohne Hogu - 1 x 2 Minuten.
 - * 1 Kyokpa (Bruchtest) - Dwit-chagi.

*Theorie: Wettkampffregeln, Taekwondo-Fachsprache (Grundtechniken).

2. Kup - Vorbereitungszeit 6 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk Chil-Jang (7. Poomse).
- * Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen - Handtechniken.
- * Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen - Fußtechniken.
- * Chayu-Kyorugi (Wettkampf) mit Ausrüstung - 2 x 2 Minuten.
 - * 2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers
 - 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik.

*Theorie: Wettkampffregeln, Taekwondo-Fachsprache.

1. Kup - Vorbereitungszeit 6 Monate

- * Überprüfung vorangegangenes Kupprogramm,
 - * Taeguk Pal-Jang (8. Poomse).
- * Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen - Hand u. Fußtechniken..
- * Chayu-Kyorugi (Wettkampf) mit Ausrüstung - 2 x 2 Minuten.
 - * 2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers
 - 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik.

*Theorie: Wettkampffregeln, Taekwondo-Fachsprache.