

3.3.1: Kurzübersicht über die praktischen Prüfungsinhalte

10.bis 05. Kup – Anfänger – siehe 3.3.2

Graduierung / Vorbereitungszeit / Trainingseinheiten (TE)	Grundschule	Form taeguk-	Partnerübungen	Selbstverteidigung → siehe auch hosinsul-Konzept der DTU	Wahlpflichtbereich (ab 8. Kup)	
					Und/oder formenorientiert	Und/oder wettkampforientiert
10.Kup weiß 3 Monate mind. 15 TE	Verhaltensregeln im Dojang					
09.Kup weiß / gelb 3 Monate mind. 15 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen		Stepübungen Pratzenübungen 1-Schritt-Kampf			
08.Kup gelb 3 Monate mind. 15 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen		Stepübungen Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert	Ausweich – und Angriffs-übungen aus langer und mittlerer Distanz	1-Schritt-Kampf	einfache Freikampfübungen
07.Kup gelb / grün 3 Monate mind. 30 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	Il-chang	Stepübungen mit oder ohne Partner Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert	einfache Übungen aus der Fallschule mit Hilfe des Partners	1-Schritt-Kampf	1x1 mit verschiedenen Techniken – nachzeitig
06.Kup grün 3 Monate mind. 30 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	I-chang	Stepübungen mit Partner Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert	Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer und mittlerer Distanz Befreiungsgriffe und Hebel	1-Schritt-Kampf	1x1 nachzeitig / gleichzeitig 2x2 nachzeitig
05.Kup grün / blau 3 Monate mind. 30 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	Sam-chang	Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert	Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz	1-Schritt-Kampf	1x1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken 1x1x1

3.3.1: Kurzübersicht über die praktischen Prüfungsinhalte

04. bis 01. Kup – Fortgeschrittene – siehe 3.3.3

Graduierung / Vorbereitungszeit / Trainingseinheiten (TE)	Grundschule	Form taeguk-	Selbstverteidigung → siehe auch hosinsul- Konzept der DTU	Bruchtest- Prüfung wählt:	Wahlpflichtbereich (ab 8. Kup)	
					und/oder formenorientiert	und/oder wettkampforientiert
04.Kup blau 4 Monate mind. 45 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	Sa-chang	freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz	1 Technik: ap-chagi oder dyt-chagi oder sonnal chigi	1-Schritt-Kampf formerklärend 1.-4.Form 2-Schritt-Kampf	1x1 vorzeitig mehrere Techniken zur Auswahl 1x1x1 freie Technik nachzeitig, gleichzeitig, vorzeitig
03.Kup blau / rot 4 Monate mind. 45 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	Oh-chang	freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus der Bodenlage	1 Technik: dollyo-chagi oder yop-chagi oder chirugi	1-Schritt-Kampf formerklärend aus bislang erlernten Formen 3-Schritt-Kampf	2x1 nachzeitig / gleichzeitig Sparring mit einfacher Aufgabenstellung
02.Kup rot bzw. braun 4 Monate mind. 45 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	yuk-chang	Abwehr und Angriff mit Messer und Stock	2 Techniken: tymio-ap-chagi oder tora-yop-chagi oder naeryo-chagi oder palkup chigi	2-Schritt-Kampf formerklärend aus bislang erlernten Formen 3-Schritt-Kampf	freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung
01.Kup rot / schwarz 6 Monate mind. 60 TE	Handtechniken Fußtechniken Stellungen Kombinationen	chil-chang	Verteidigung in Raumnot Abwehr von Überraschungsangriffen	2 Techniken: mom-dollyo-chagi oder tymio-ap-chagi oder tymio-dollyo-chagi oder sonnal dung chigi	2-Schritt-Kampf formerklärend aus bislang erlernten Formen 3-Schritt-Kampf	freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

3.3.1: Kurzübersicht über die praktischen Prüfungsinhalte

1. bis 3.Dan – Leistungsgrade - siehe 3.3.4

Graduierung	Zulassungsvoraussetzung für Dan-Grade:	Form taeguk / poomse	Selbstverteidigung → siehe auch hosinsul-Konzept der DTU	Bruchtest	Wahlpflichtbereich (ab 8. Kup)	
					und/oder formenorientiert	und/oder wettkampforientiert
1.Dan / 1.Poom Vorbereitungszeit: 1 Jahr	Erste-Hilfe-Lehrgang mit 8 Doppelstunden oder Kampfrichterlehrgang	pal-chang	freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen	3 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (eine 2er Kombination muß gezeigt werden)	1-Schritt-Kampf und 2-Schritt-Kampf gegen Faust- und Fußangriffe ggf. mit Absprache (Übungen mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad)	freies Sparring mit Aufgabenstellungen technischer und taktischer Art
2.Dan / 2.Poom Vorbereitungszeit: 1 Jahr	Kampfrichter-anwärterlizenz auf Landesebene oder Fach-ÜL-bzw. Trainer-C-Grund- und Aufbaulehrgang	koryo	Verteidigung unter Zeitdruck	4 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (eine 2er Kombination und eine Sprung-technik müssen gezeigt werden)	1-Schritt-Kampf und 2-Schritt-Kampf gegen Faust- und Fußangriffe ggf. mit Absprache (Übungen mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad)	freies Sparring mit Aufgabenstellungen hauptsächlich taktischer Art
3.Dan / 3.Poom Vorbereitungszeit: 2 Jahre	Kampfrichterlizenz auf Landesebene oder Fach-ÜL- bzw. Trainer-C-Lizenz	Kumgang	Verteidigung gegen mehrere Angreifer	5 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (eine 3er Kombination und zwei Sprung-techniken müssen gezeigt werden)	1-Schritt-Kampf und 2-Schritt-Kampf gegen Faust- und Fußangriffe ggf. mit Absprache (Übungen mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad)	freies Sparring mit Aufgabenstellungen hauptsächlich taktischer Art

3.3.1: Kurzübersicht über die praktischen Prüfungsinhalte

4. bis 7.Dan – Meistergrade - siehe 3.3.5					
4.Dan Vorbereitungszeit: 3 Jahre Mindestalter: 21 Jahre	Bundeskampfrichter- Lehrgang (Kampf oder Formen) oder Trainer-B-Lehrgang	Poomse taebaek und eine Form (8.-11.) in Anwendung mit Partnern und eine Form (8.-11.) mit eingebautem Bruchtest	einstudiertes SV-Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der SV	Spezialbruchtest nach Wahl des Prüflings	1-und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) mit eigenen Partnern formen – oder wettkampforientiert
5.Dan Vorbereitungszeit: 4 Jahre	Bundeskampfrichter- lizenz (Kampf oder Formen) oder Trainer-B-Lizenz	Poomse pyongwon und sipjin und eine Form (9.-12.) in Anwendung mit Partnern und eine Form (9.-12.) mit 2 eingebauten Bruchtests	einstudiertes SV-Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der SV	Spezialbruchtest nach Wahl des Prüflings	1-und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) mit eigenen Partnern formen – oder wettkampforientiert
6.Dan Vorbereitungszeit: 5 Jahre	Bundeskampfrichter- lizenz (Kampf oder Formen) oder Trainer-B-Lizenz	Poomse jitaek und chonkwon und eine Form (10.-14.) in Anwendung mit Partnern und eine Form (10.-14.) mit 2 eingebauten Bruchtests	einstudiertes SV-Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der SV	Spezialbruchtest nach Wahl des Prüflings	1-und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) mit eigenen Partnern formen – oder wettkampforientiert
7.Dan Vorbereitungszeit: 6 Jahre	Bundeskampfrichter- lizenz (Kampf oder Formen) oder Trainer-B-Lizenz	Poomse hansu und ilyo und eine Form (11.-15.) in Anwendung mit Partnern und eine Form (11.-15.) mit 2 eingebauten Bruchtests	einstudiertes SV-Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der SV	Spezialbruchtest nach Wahl des Prüflings	1-und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) mit eigenen Partnern formen – oder wettkampforientiert