Name:	Letzte Prüfung		9. Kup
	Benötigte Zeit		↑
	Benötigte TE:	36	10. Kup
Grundtechniken Partnerübi			
- ap kubi - Ein-Schritt			
· ·	n (beidseitig)		
- arae makki gem. Prog	amm		
- momtong makki			
- olgul makki			
- arae hecho makki Theorie			
- bandae/baro jireugi - koreanisch			
- ap chagi - Verhaltens			
im Dojang			
Steppübungen			
- mit Partner			
- ohne Partner			
Pratzenübungen			
- traditionell			
- dadidonen			
Einheiten	20	25	30 35 36
40 45 50	55		
45 50	22	00	65 70

Name:		Letzte Prüfung:		8. Kup			
		Benötigte Zeit:	3 Monate		↑		
		Benötigte TE:	36	9. Kup			
Grundtechniken	Partnerübungen		Theorie				
- juchum sogi	- Ein-Schritt-Kampf		- koreanische Begrif	fe			٦
- apkoa sogi	4 Techniken (beidsei	itig)	- Notwehrrecht sinn	gemäß			٦
- dubon jirugi	gem. Programm						_
- olgul jirugi							
- naeryo chagi							
- yop chagi	Freikampfübungen						
	- 1x1 mit verschieden	ien					
Steppübungen	Techniken						
- mit Partner							
- ohne Partner							
	Selbstverteidigung						
	- Ausweichen						
Pratzenübungen	- Distanzgefühl						
- traditionell	- Fassen Handgelenk:						
	- gleichseitig						
	- ungleichseitig						
	- beidhändig						
	- Fassen beider						
	Handgelenke:						
	- parallel						
	- gekreuzt						
Einheiten 5 10 10	15	20	25 30	1 1 1	- 1	35 36	٦
40 45						JJ 36	
40 45	50 5	55 60	65		70		1

Name:		Letzte Prüfung:		7. Kup
		Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
		Benötigte TE:	36	8. Kup
Grundtechniken - baldung dollyo chagi - miro chagi - dubal dangson jirugi	Partnerübungen - Ein-Schritt-Kampf 4 Techniken (beidsei gem. Programm	itig)	Theorie - koreanische Begrif - Notwehrrecht sinn	
Form - Taeguk Il Jang (1)	Freikampfübungen - 1x1 mit verschieden Techniken	ien		
Steppübungen - mit Partner	Selbstverteidigung - Fallschule:			
Pratzenübungen - traditionell - wettkampforientiert	 vorwärts rückwärts seitwärts Revers fassen: mit einer Hand beidhändig 			
5 10	15	20	25 30	35 36
40 45	50 5	55 60	65	70

Name:		Letzte Prüfung:		6. Kup
		Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
		Benötigte TE:	36	7. Kup
Grundtechniken	Partnerübungen		Theorie	
- dwit kubi	- Ein-Schritt-Kampf		- koreanische Begri	ffe
- hansonnal momtong	5 Techniken (beidse	itig)	- Notwehrrecht sinn	ngemäß
makki	gem. Programm		 geistige Hintergrü 	nde
- hansonnal olgul makki			des Taekwondo	
- sonnal makki				
- sonnal mok chigi	Freikampfübungen			
- sonnal bakkat chigi	- 1x1 nachzeitig			
- huryo chagi	- einfacher Angriff mi	t		
- twio ap chagi	indirektem Konter			
- dollyo chagi				
- momdollyo yop chagi				
	Selbstverteidigung			
Form	- Fassen der Schulter	:		
- Taeguk I Jang (2)	- mit einer Hand			
	- beidhändig			
	- Handgelenke fassen	ı v.H.		
Steppübungen	- Kragen ziehen v.H.			
- mit Partner				
Pratzenübungen				
- traditionell				
- wettkampforientiert				
Einheiten				
5 10	15	20	25 30	35 36
40 45	50	55 60	65	70

Name:		Letzte Prüfung:		5. Kup
1		Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
		Benötigte TE:	36	6. Kup
Grundtechniken	Partnerübungen		Selbstverteidigung	9
- bakkat palmok makki	- Ein-Schritt-Kampf		- Haare ziehen:	
- momtong hecho makki	6 Techniken (beidseit	tig)	- von Vorne	
- pyonsonkut sewo tzirugi	gem. Programm		- von Hinten	
- dubal dangson sonnal			- Umklammern:	<u></u>
mok chigi			- über den Armen	v.V.
- dungjumok olgul ap chigi	Freikampfübungen		- unter den Armen	v.V.
- jebipoom mok chigi	- 1x1 gleichzeitig		- über den Armen	v.H.
- sonnaldung chigi	- einfacher Angriff		- unter den Armen	v.H.
- dwit chagi	(direkter Konter)			
	- Angriffsvarianten			
	(vorzeitig)		Theorie	
Form	- 1x1x1 nachzeitig		- koreanische Begrif	fe 🗌
- Taeguk Sam Jang (3)			- Notwehrrecht sinn	
racgan sam sang (s)			- geistige Hintergrür	
			des Taekwondo	ide
Pratzenübungen			des raekwondo	
- traditionell				
- wettkampforientiert	+			
- wettkampforfendert				
Einheiten				
5	10 15	20	25 30	35 36
40 45	50 55	5 60	65	70

Name:								Let	zte Prü	ifung:	:						4	. Ku	р		
								Bei	nötigte	Zeit:		4 M	lonat	:e					↑		
								Bei	nötigte	TE:		48					5	. Ku	р		
Grundtechniken - batangson nullo makki - dungjumok bakkat chigi - palkup pyojok chigi - yop jirugi - twio naeryo chagi - twio dollyo chagi - momdollyo huryo chagi Form - Taeguk Sa Jang (4) Grundtechniken - 1x1 vorzeitig - 1x1x1: - nachzeitig - gleichzeitig Selbstverteidigung - Schwitzkasten: - von der Seite - von vorne - Würgen: - mit einer Hand v.v beidhändig v.v.					ı	nötigte	TE:		T	eine - ap - na - so 'heo kore WO'	eanis T	hnik gi chaq bakk	gi kat cl Begri	nigi	<u>. Ku</u>						
Partnerübungen - Ein-Schritt-Kampf 6 Techniken (beidseitig) gem. Programm]	- b	eidhä eidhä eidhä	ndig v	v.v.						•								
5		10			15			20	$\bot \bot$		$\perp \perp$	25	\perp		$oxed{oxed}$	30			\bot	35	
40	45		48	50				55			60				65				70		
																					-

Name:		Letzte Prüfung:		3. Kup
		Benötigte Zeit:	4 Monate	^
		Benötigte TE:	48	4. Kup
Grundtechniken	Freikampfübungen		Bruchtest	
- dwitkoa sogi	- 2x1 nachzeitig		- eine Handtechnik	
- mejumok naeryo chigi	- 2x1 gleichzeitig		- sonnal bakkat ch	nigi
- mejumok dollyo chigi	- Sparring mit		- palkup chigi	
- mejumok bakkat chigi	Aufgabenstellung		 eine Fußtechnik 	
- palkup dollyo chigi			- dollyo chagi	
- palkup yop chigi			- yop chagi	
- twio yop chagi	Selbstverteidigung		 twio ap chagi 	
- twio dwit chagi	- Doppelnelson			
	 Schwinger / Ohrfeig 	e		
	- Bodenlage:		Theorie	
Form	- Würgen v.d.S.		 koreanische Begri 	ffe
- Taeguk Oh Jang (5)	- Würgen, rittlings		- WOT	
	- Würgen von oben		- WOP	
	- Würgen, Bauchlage	e	 Technikprinzipien 	
Partnerübungen			- Trainingslehre	
- Ein-Schritt-Kampf				
6 Techniken (beidseitig)				
mit technischen Vorgaben				
-				
Pink skan				
Einheiten 5 10	15	20	25 30	35
40 45		55 60	65	70
40 45	40 30 3	55	03	70

Name:				Letzte Prüfung:		2. Kup
				Benötigte Zeit:	4 Monate	^
				Benötigte TE:	48	3. Kup
Grundtechniken		Freikampfü	ihungan		Bruchtest	
- hansonnal bituro makki		- freies Spai	_		- eine Handtechnik	
- otgoro arae makki	+++	technische	-		- sonnal bakkat o	
- batangson makki	\vdash	- freies Spai			- baro/bandae jir	9
- batangson makki - kawi makki	\vdash	<u> </u>	-		- paro/pandae jir - eine Fußtechnik	ugi
- камі таккі		taktischer	Aurgabe			
					- dollyo chagi	
_					- momdollyo yop	chagi
Form		Selbstverte			- dwit chagi	
- Taeguk Yuk Jang (6)		- freie Abwe	5 5		- twio yop chagi	
		Angriffe au	is allen			
		Distanzen				
Partnerübungen		- Stockangri			Theorie	
- Ein-Schritt-Kampf		- von auße			 koreanische Begr 	riffe
6 Techniken (beidseitig)		- von oben	ı		- WOT	
mit technischen Vorgaben		- schräg vo	on oben		- WOP	
		 verdeckt 			 Technikprinzipier 	1
		- zu den Be	einen		- Trainingslehre	
		- Stich				
Einheiten						
5	10	15		20	25 30	35
40	45	48 50	5	5 60	65	70

Name:		Letzte	Prüfung	:					1.	Kup			
		Benöti	igte Zeit:	: 6	6 Mor	ate					↑		
		Benöti	igte TE:		72				2.	Kup			
Grundtechniken Fre	eikampfübungen				Bri	ıchtest							
	eies Sparring mit					ne Han		hnik					_
9	chnischer Aufgabe					baro/ba			ıai		<u> </u>		_
	eies Sparring mit			\neg		sonnald		-	_				
	ktischer Aufgabe					ne Fußt	_	_				П	
- hansonnal yop makki						momdo			ocha	αi		<u> </u>	
- murup chiqi						twio dw	,	,	ocna	91			
	lbstverteidigung					twio do		_					
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	aumnot:					40	,,,,						
	Bodenlage			\neg									
	an der Wand			-	The	eorie							
Form -	in der Ecke			-	- ka	oreanisc	che I	Beari	ffe				
- Taeguk Chil Jang (7)	begrenzter Bereich			-	- W			5					_
3 , ,	berraschungsangrif	fe		-	- W	OP							_
	lesserangriffe:				- Te	echnikp	rinzi	pien					_
	Stich zum Hals			\neg		ainings							_
	Stich zum Bauch			-							L	<u> </u>	_
· <u> </u>	Stich zum Unterleib)		-									
·	Schneiden von auß			-									
3	Schneiden verdeckt			-									
	ocimiciden verdeen	-											
Einheiten							,				1		
5 10	15	20	++	25				30		_		35	
40 45 50	0 5	5		60			65				70		72