Name:	Letzte Prüfung:	-	9. Kup
	Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
	Benötigte TE:	36	10. Kup

Grundtechniken

- ap kubi			
- ap sogi			
- arae makki			
- momtong makki			
- olgul makki			
- arae hecho makki			
- bandae/baro jireugi			
- ap chagi			

Steppübungen

- mit Partner			
- ohne Partner			

Pratzenübungen

- traditionell			

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf 2 Techniken (beidseitig) gem. Programm			

Theorie

- koreanische Begriffe			
- Verhaltensregeln im Dojang			

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	36
			40					45					50					55					60					65					70	

Name:	Letzte Prüfung:		8. Kup
	Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
	Benötigte TE:	36	9. Kup

Grundtechniken

- juchum sogi
- apkoa sogi
- dubon jirugi
- olgul jirugi
- naeryo chagi
- yop chagi

Steppübungen

- mit Partner
- ohne Partner

Pratzenübungen

- traditionell

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf
  4 Techniken (beidseitig)
  gem. Programm

Freikampfübungen

- 1x1 mit verschiedenen
  Techniken

Selbstverteidigung

- Ausweichen
- Distanzgefühl
- Fassen Handgelenk:
  - gleichseitig
  - ungleichseitig
  - beidhändig
- Fassen beider
  Handgelenke:
  - parallel
  - gekreuzt

Theorie

- koreanische Begriffe
- Notwehrrecht sinngemäß

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	36
			40					45					50					55					60					65					70		

Name:	Letzte Prüfung:		7. Kup
	Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
	Benötigte TE:	36	8. Kup

Grundtechniken
- baldung dollyo chagi
- miro chagi
- dubal dangson jirugi

Form
- Taeguk Il Jang (1)

Steppübungen
- mit Partner

Pratzenübungen
- traditionell
- wettkampforientiert

Partnerübungen
- Ein-Schritt-Kampf
  4 Techniken (beidseitig)
  gem. Programm

Freikampfübungen
- 1x1 mit verschiedenen
  Techniken

Selbstverteidigung
- Fallschule:
  - vorwärts
  - rückwärts
  - seitwärts
- Revers fassen:
  - mit einer Hand
  - beidhändig

Theorie
- koreanische Begriffe
- Notwehrrecht sinngemäß

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	36
			40					45					50					55					60					65					70		

Name:	Letzte Prüfung:		6. Kup
	Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
	Benötigte TE:	36	7. Kup

Grundtechniken

- dwit kubi			
- hansonnal momtong			
makki			
- hansonnal olgul makki			
- sonnal makki			
- sonnal mok chigi			
- sonnal bakkat chigi			
- huryo chagi			
- twio ap chagi			
- dollyo chagi			
- momdollyo yop chagi			

Form

- Taeguk I Jang (2)			

Steppübungen

- mit Partner			

Pratzenübungen

- traditionell			
- wettkampforientiert			

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf			
5 Techniken (beidseitig)			
gem. Programm			

Freikampfübungen

- 1x1 nachzeitig			
- einfacher Angriff mit			
indirektem Konter			

Selbstverteidigung

- Fassen der Schulter:			
- mit einer Hand			
- beidhändig			
- Handgelenke fassen v.H.			
- Kragen ziehen v.H.			

Theorie

- koreanische Begriffe			
- Notwehrrecht sinngemäß			
- geistige Hintergründe			
des Taekwondo			

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	36
			40					45					50					55					60					65					70	

Name:	Letzte Prüfung:		5. Kup
	Benötigte Zeit:	3 Monate	↑
	Benötigte TE:	36	6. Kup

Grundtechniken

- bakkat palmok makki
- momtong hecho makki
- pyonsonkut sewo tzirugi
- dubal dangson sonnal mok chigi
- dungjumok olgul ap chigi
- jebipoom mok chigi
- sonnaldung chigi
- dwit chagi

Form

- Taeguk Sam Jang (3)

Pratzenübungen

- traditionell
- wettkampforientiert

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf 6 Techniken (beidseitig) gem. Programm

Freikampfübungen

- 1x1 gleichzeitig
- einfacher Angriff (direkter Konter)
- Angriffsvarianten (vorzeitig)
- 1x1x1 nachzeitig

Selbstverteidigung

- Haare ziehen:
  - von Vorne
  - von Hinten
- Umklammern:
  - über den Armen v.V.
  - unter den Armen v.V.
  - über den Armen v.H.
  - unter den Armen v.H.

Theorie

- koreanische Begriffe
- Notwehrrecht sinngemäß
- geistige Hintergründe des Taekwondo

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	36
			40					45					50					55					60					65					70		

Name:	Letzte Prüfung:		4. Kup
	Benötigte Zeit:	4 Monate	↑
	Benötigte TE:	48	5. Kup

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)

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf
  6 Techniken (beidseitig)
  gem. Programm

Freikampfübungen

- 1x1 vorzeitig
- 1x1x1:
  - nachzeitig
  - gleichzeitig

Selbstverteidigung

- Schwitzkasten:
  - von der Seite
  - von vorne
- Würgen:
  - mit einer Hand v.v.
  - beidhändig v.v.
  - beidhändig v.h.
  - beidhändig v.d.S.

Bruchtest

- eine Technik
  - ap chagi
  - naeryo chagi
  - sonnal bakkat chigi

Theorie

- koreanische Begriffe
- WOT
- WOP
- Technikprinzipien

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	
			40					45			48		50					55					60					65					70		

Name:	Letzte Prüfung:		3. Kup
	Benötigte Zeit:	4 Monate	↑
	Benötigte TE:	48	4. Kup

Grundtechniken

- dwitkoa sogi
- mejumok naeryo chigi
- mejumok dollyo chigi
- mejumok bakkat chigi
- palkup dollyo chigi
- palkup yop chigi
- twio yop chagi
- twio dwit chagi

Form

- Taeguk Oh Jang (5)

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf
  6 Techniken (beidseitig)
  mit technischen Vorgaben

Freikampfübungen

- 2x1 nachzeitig
- 2x1 gleichzeitig
- Sparring mit
  Aufgabenstellung

Selbstverteidigung

- Doppelnelson
- Schwinger / Ohrfeige
- Bodenlage:
  - Würgen v.d.S.
  - Würgen, rittlings
  - Würgen von oben
  - Würgen, Bauchlage

Bruchtest

- eine Handtechnik
  - sonnal bakkat chigi
  - palkup chigi
- eine Fußtechnik
  - dollyo chagi
  - yop chagi
  - twio ap chagi

Theorie

- koreanische Begriffe
- WOT
- WOP
- Technikprinzipien
- Trainingslehre

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	
			40					45			48	50					55					60					65					70		

Name:	Letzte Prüfung:		2. Kup
	Benötigte Zeit:	4 Monate	↑
	Benötigte TE:	48	3. Kup

Grundtechniken

- hansonnal bituro makki
- otgoro arae makki
- batangson makki
- kawi makki

Form

- Taeguk Yuk Jang (6)

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf
  6 Techniken (beidseitig)
  mit technischen Vorgaben

Freikampfübungen

- freies Sparring mit technischer Aufgabe
- freies Sparring mit taktischer Aufgabe

Selbstverteidigung

- freie Abwehr gegen Angriffe aus allen Distanzen
- Stockangriffe
  - von außen
  - von oben
  - schräg von oben
  - verdeckt
  - zu den Beinen
  - Stich

Bruchtest

- eine Handtechnik
  - sonnal bakkat chigi
  - baro/bandae jirugi
- eine Fußtechnik
  - dollyo chagi
  - momdollyo yop chagi
  - dwit chagi
  - twio yop chagi

Theorie

- koreanische Begriffe
- WOT
- WOP
- Technikprinzipien
- Trainingslehre

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	
			40					45			48	50					55					60					65					70			

Name:	Letzte Prüfung:		1. Kup
	Benötigte Zeit:	6 Monate	↑
	Benötigte TE:	72	2. Kup

Grundtechniken

- bom sogi
- batangson koduro an makki
- dujumok jocho jirugi
- hansonnal yop makki
- murup chigi
- pyojokchagi
- biturochagi

Form

- Taeguk Chil Jang (7)

Partnerübungen

- Ein-Schritt-Kampf 6 Techniken (beidseitig) mit technischen Vorgaben

Freikampfübungen

- freies Sparring mit technischer Aufgabe
- freies Sparring mit taktischer Aufgabe

Selbstverteidigung

- Raumnot:
  - Bodenlage
  - an der Wand
  - in der Ecke
  - begrenzter Bereich
- Überraschungsangriffe
- Messerangriffe:
  - Stich zum Hals
  - Stich zum Bauch
  - Stich zum Unterleib
  - Schneiden von außen
  - Schneiden verdeckt

Bruchtest

- eine Handtechnik
  - baro/bandae jirugi
  - sonnaldung chigi
- eine Fußtechnik
  - momdollyo huryochagi
  - twio dwitchagi
  - twio dollyochagi

Theorie

- koreanische Begriffe
- WOT
- WOP
- Technikprinzipien
- Trainingslehre

Einheiten

				5					10					15					20					25					30					35	
			40					45					50					55					60					65					70		72