



Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Weißgelber Gürtel 9.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
	Apchagi <u>Tritt mit dem Fußballen nach vorne.</u> das Knie des Trittbeines hochziehen nach vorne treten gleicher Weg zurück	Gibon-Junbi <u>Vorbereitung einer Übung</u> beide Fäuste in Höhe des Unterleibes vor den Körper halten die Arme sind leicht nach außen angewinkelt	Moa-sogi beide Füße stehen gerade nebeneinander
	Apologi <u>Abschlussdehnübung</u> ein Bein gestreckt vorwärts heben und senken		Naranhi-Sogi beide Füße stehen gerade nebeneinander im Abstand der Schultern
	Pandechagi <ul style="list-style-type: none"> • Tritt mit äußerer Fußseite durch Beinschwung von innen nach außen • Tritt mit innerer Fußseite durch Beinschwung von außen nach innen 		Apsogi schulterbreite Fußstellung in Schrittstellung

Anwendungsaufgaben

- Taekwondo Eid:
 1. Ich werde die Prinzipien und Disziplinen des Taekwondo beachten
 2. Ich werde den Meister, Trainer, Sabum-Nim und die Älteren respektieren
 3. Ich werde niemals Taekwondo aus egoistischen Gründen missbrauchen
 4. Ich werde für die Freiheit und Gerechtigkeit eintreten (kämpfen)
 5. Ich werde mich für eine friedliche Welt einsetzen

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch	Koreanisch	Deutsch
Charyot	Achtung	Ap	nach vorn, vorwärts
Kyonge / Chungi	Verbeugung	Chagi	Tritt
Junbi	Vorbereitung	Sogi	Stellung
Schisack	Start	Bandae	gleiche Seite
Guman	Ende der Übung	Jirugi	Schlag
Chug	Entspannung	Makki	Block
		Momtong	Körper

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Gelber Gürtel 8.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Vier Seiten Grundschule	Pandechagi <ul style="list-style-type: none"> Tritt mit Ferse durch Beinschwung von innen nach außen Tritt mit Ferse durch Beinschwung von außen nach innen 	Arae-makki <u>Unterleibschutz</u> Schrittstellung der Arm schützt den Unterleib <ul style="list-style-type: none"> linkes Bein ist vorne: linker Arm schützt rechtes Bein ist vorne: rechter Arm schützt die Faust in Höhe des Unterleibes vor den Körper halten der Arm ist leicht nach außen angewinkelt	Ap-Gubi <u>lange Schrittstellung</u> Breite Fußschrittstellung Füße nach vorne hinteres Bein gestreckt vorderes Bein im 90° Winkel gebeugt
		Momtong-banda-jirugi <u>Fauststoß zur Solarplexus</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: linker Arm schlägt rechtes Bein ist vorne: rechter Arm schlägt	

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> Prüfungsprogramm 9. Kup Ilbo Taeryon 2. Stück (ein Schrittkampf) 1x1 Wettkampf mit und ohne Kontakt Vorstellen mein Name ist _____ mein Verein ist _____ mein Meister ist _____ (eventuell) mein Trainer ist _____ ich laufe die _____ Form (dann selbständig anfangen).	
---	--

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch	Koreanisch	Deutsch
------------	---------	------------	---------

Kalyo	trennen, unterbrechen
Paro / Roo	zurück zur Startposition
Käsok / Gesok	weiterkämpfen
Tae	Fuß
Do	Geist

Dobok	geistige Taekwondo Uniform
Dojang	geistiger Taekwondo raum
South Korea	Woher kommt Taekwondo
Kwon	Faust
Arae	Unterleib

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Gelbgrüner Gürtel 7.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk iL Jang (1)	Baldung Chagi <u>Fußspantritt</u> Knie des Trittbeines wird nach oben gezogen Fußspann wird gestreckt das Standbein dreht sich um 180° dass Trittbein dreht sich um 90° nach innen und trifft mit dem Fußspann das Ziel seitlich gleicher Weg zurück	Momtong-an-makki <u>Unterarmblock</u> der Unterarm blockt der Blockarm wird von außen nach innen gezogen rechter Blockarm zeigt mit dem Handballen zur linken Schulter linker Blockarm zeigt mit dem Handballen zur rechten Schulter	Kima-sogi <u>Reiterstellung</u> Offene Fußstellung ca.1 ½ Schultern breit
		Momtong-baro-Jirugi <u>Fauststoß zum Solarplexus</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: rechter Arm Schlägt rechtes Bein ist vorne: linker Arm Schlägt	
		Olgul-makki <u>Gesichtsschutz durch blockenden Unterarm</u> Arm wird von unten nach oben gezogen und dabei um 180° gedreht, so dass der Fastrücken vor dem Bauch nach außen und vor dem eigenen Gesicht nach innen zeigt	

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 8. Kup
- Ilbo Taeryon 2. Stück (ein Schrittkampf)
- 2x2 Wettkampf mit und ohne Kontakt
- Leichtes Sparring (nach Vorgabe des Prüfers)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch	Koreanisch	Deutsch
------------	---------	------------	---------

Kima-sogi	Reiterstellung	Baldung	Fußspann, Spann
Kyosa Nim	Trainer (1. bis 3.Dan)	Olgul	Gesicht
Sabum	Meister (4. bis 6. Dan)	Poomse	Form
Sabon Nim	Großmeister (7. bis 9.Dan)	baro	seitenverkehrt
Hong	rot	Chong	blau
Kihap	lautes Atmen		

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Grüner Gürtel 6.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk ih Jang (2)	Dollyo Chagi <u>Halbkreisfußtritt</u> Knie des Trittbeines wird nach oben gezogen Fußballen wird vorgezogen das Standbein dreht sich um 180° das Trittbein dreht sich um 90° nach innen und trifft mit dem Fußballen das Ziel seitlich gleicher Weg zurück	Olgul-banda-jirugi <u>Fauststoß zum Gesicht</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: linker Arm Schlägt rechtes Bein ist vorne: rechter Arm Schlägt	
	Yop-Chagi <u>Seitwärtstritt</u> Das rechte Knie des Beines wird nach oben gezogen Fußballen wird vorgezogen das Standbein dreht sich um 180° nach links das Trittbein dreht sich um 90° nach innen und trifft mit der Ferse das Ziel frontal gleicher Weg zurück oder seitenverkehrt	Olgul-baro-Jirugi <u>Fauststoß zum Gesicht</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: rechter Arm Schlägt rechtes Bein ist vorne: linker Arm Schlägt	

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 7. Kup
- Ilbo Taeryon 5. Stück (ein Schrittkampf)
- Schlagpolster Grundkenntnisse (Wie hält man ein Schlagpolster, wie tritt man gegen ein Schlagpolster)
- Freikampf „Tschaju Taeryon“ (Punkt – Stopp Kampf, Westenkampf, Leichtkontakt, Vollkontakt mit und ohne Beinritte).

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch		Koreanisch	Deutsch
Dollyo	drehen, rund		Tora / Dolra	Kehrtwendung
Momdollyo	Körperdrehung		Tschaju Taeryon	Freikampf
Yop	seitwärts		Ilbo Taeryon	Einschrittkampf
Ibo Taeryon	Zweischrittkampf			

Taekwondo Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - Grünblauer Gürtel 5.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Armtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk Sam Jang (3)	Sonnal-mok-chigi <u>Handkantenschlag zum Hals des Gegners</u> der schlagende Arm wird von hinten ausgeholt, wobei die geöffnete Handfläche nach oben zeigt	Momtung-dubon-bandae-jirugi <u>Doppelter Fauststoß zum Solarplexus des Gegners</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: es stößt erst Linke dann rechte Faust rechtes Bein ist vorne: es stößt erst rechte dann linke Faust	Dwit-Gubi <u>Rückwärtsfußstellung</u> der rückwärtige Fuß ist im rechten Winkel ausgedreht das Bein ist angewinkelt und übernimmt ca. 70% des Körpergewichtes das Vorderbein ist leicht gewinkelt Fußabstand ca. 1 ½ Schultern
	Han-sonnal-momtung-yop-makki <u>Handkantenblock</u> man blockiert mit der Handkante das Schienbein des Gegners bei seinem Yopchagi	Momtung-dubon- baro -jirugi <u>Doppelter Fauststoß zum Solarplexus des Gegners</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: es stößt erst rechte dann linke Faust rechtes Bein ist vorne: es stößt erst linke dann rechte Faust	
	Olgul -dubon- baro -jirugi	Olgul-dubon-bandae-jirugi	

	<u>Doppelter Fauststoß zum Gesicht des Gegners</u> Schrittstellung linkes Bein ist vorne: es stößt erst rechte dann linke Faust rechtes Bein ist vorne: es stößt erst linke dann rechte Faust	<u>Doppelter Fauststoß zum Gesicht des Gegners</u> Schrittstellung, linkes Bein ist vorne: es stößt erst Linke dann rechte Faust rechtes Bein ist vorne: es stößt erst rechte dann linke Faust	
--	--	---	--

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 6. Kup
- Ibo Taeryon 2. Stück (Zwei Schrittkampf)
- Wettkampferfahrung (Teilnahme an z.B. Punktrichter, Kampfleiter, Technik, Punkt-Stopp Kampf, Westenkampf, Leichtkontakt, Vollkontakt mit und ohne Beintritte).

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch		Koreanisch	Deutsch
Dubon	zweifach, doppelt		Dwi	nach hinten, rückwärts
Mok	Hals		Chigi	Schlag
Sonnal	Handkante		Hana	eins
Mori	Kopf		Tari	Schienbein

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Blauer Gürtel 4.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Armtechniken
Taeguk Sa Jang (4)	Dwi-Chagi <u>Rückwärtstritt („Eselstritt“)</u> mit dem Rücken zum Gegner drehen das angewinkelte Bein Tritt zu	Sonnal-momtong-makki <u>Handkantenblock</u> man blockiert mit der einen Handkante den von frontal kommenden Angriff des Gegners die andere Hand wird geöffnet vor den eigenen Solarplexus geführt	Jebipum-mok-Chigi <u>Gesichtsschutz und Handkantenschlag zum Hals des Gegners</u> Der blockende Unterarm liegt quer vor dem eigenem Gesicht mit der Handfläche nach unten er wird nun nach außen gezogen und die Handfläche nach außen gedreht, so dass die Handkante in Stirnhöhe das eigene Gesicht schützt der schlagende Arm wird von hinten ausgeholt wobei die geöffnete Handfläche nach oben zeigt
	Tora-Yop-Chagi <u>Gedrehter Seitwärtstritt</u>	Sonkut-Arae-Chigi	Momtong-Bakkat Palmok-makki <u>Körperschutz</u>

	Körperdrehung um 180° Knie des Trittbeines wird nach oben gezogen Fußballen wird vorgezogen das Trittbein dreht sich um 90° nach außen und trifft mit der Ferse das Ziel frontal gleicher Weg zurück	<u>Fingerspitzenstoß zum Unterleib des Gegners</u> die Fingerspitzen der Stoßhand führen direkt und gerade zum Unterleib des Gegners der andere Arm stützt den Stoßarm mit dem Handrücken unterhalb ihres Ellbogens	der blockende Unterarm wird von innen nach außen oben gezogen der Fastrücken zeigt zum eigenem Gesicht
--	--	---	---

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 5. Kup
- Ibo Taeryon 2. Stück (Zwei Schrittkampf)
- Schlagpolsterkombinationstraining (Wie hält man ein Schlagpolster, wie tritt man gegen ein Schlagpolster)
- Bruchtest (Kyok Pa) (Bruchtest, Fußtechnik freier Wahl)
- Selbstverteidigung (Hosinul) gegen Angriffe
(Klammern von vorne und hinten, beid- bzw. einhändiges Packen an den Handgelenken, beidhändiges Würgen von hinten und vorne, Schwitzkastenbefreiung).
- Kampfrichter, Punktrichter Lehrgangs- Teilnehmerbescheinigung nicht älter als ein Jahr.
- Erste Hilfe Kurs (16 Lerneinheiten) (8 Lerneinheiten nicht älter als 1 Jahr)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch	Koreanisch	Deutsch
Kyok Pa	Bruchtest	Hosinul	Selbstverteidigung
Sonkut	Fingerspitzen	Pakkat	außen, Außenseite
Tog	Kinn	Bakkat Palmok	Unterarm außen

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Blaubrauner (bis 14.Jahre Blaurot) Gürtel 3.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk Oh Jang (5)	Pandae-Dollyo-Chagi <u>Versendrehschlag</u> Körperdrehung um 360° bei 180° wird der Rumpf gesenkt Knie des Trittbeines wird angezogen im Verlauf der weiteren Drehung wird mit der Ferse zugetreten	Me-Jumok –Chigi <u>Faustbodenschlag(Hammerfaustschlag)</u> der Schlagarm mit geballter Faust schwingt kreisförmig vor dem eigenen Körper über den Kopf die Faust Trifft den Gegner von oben bei der anschließenden Senkbewegung	Goa Sogi <u>Katzenstellung</u> rechtes Bein: Fußstellung nach vorn linkes Bein : nach hinten gekreuzt, linke Fußspitze zeigt auf rechte Ferse beide Knie sind locker Stand auf den Fußballen

			gleichmäßige Gewichtsverteilung Ausrichtung des Blickes nach rechts zum Gegner oder seitenverkehrt
	Naeryo-Chagi <u>Fersentritt von oben</u> Trittbein nach vorne anwinkeln nach oben strecken mit Ferse den Kopf des Gegners von oben treffen	Tung Jumok-Chigi <u>Faustrückenschlag</u> der Faustrücken des Schlagarmes holt von der diagonal liegenden Schulter aus und trifft den Gegner von oben auf das Nasenbein	Pioneer Sogi Füße stehen im rechten Winkel, Fersen geschlossen
		Anuro Palkup-Momtong-Chigi <u>Ellenbogenstoß</u> der Schlagarm mit geballter Faust wird nach hinten angewinkelt mit Hilfe der einer Drehung des Rumpfes und der Schulter in Richtung des Gegner wird mit dem Ellbogen von außen nach innen zum Solarplexus des Gegners gestoßen	

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 4. Kup
- Ibo Taeryon 2. Stück (Zwei Schrittkampf)
- Bruchtest (Kyok Pa) (Bruchtest, Fußtechnik nach Wahl des Prüfers)
- Selbstverteidigung (Hosinul) gegen Angriffe
(Handgelenk packen mit einer Hand über Kreuz und gerade, Haare von vorne und hinten ziehen, Kragen Packen mit einer- bzw. zwei Händen, von hinten an der Schulter ziehen)
- Klassische Fallschule (Auf den Rücken, Bauch, Seite)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch		Koreanisch	Deutsch
Naeryo	abwärts, nach unten		Goa Sogi	Katzenstellung
Me-Jumok	Faustboden		Tung Jumok	Faustrücken
Palkup	Ellbogen		Jumok	Faust
Anuro	von außen nach innen			

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Brauner (bis 14. Jahre Roter) Gürtel 2.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk Yuk Jang (6)	Ollyo-Murup-Chagi <u>Kniestoß</u> das Knie stößt zu, indem es nach oben gezogen wird	Ollyo-Palkup-Chigi <u>Ellbogenschlag</u> Schlagarm wird angewinkelt Ellbogen stößt von unten nach oben zu	
	Anuro-Murup-Chagi <u>Kniestoß</u> das Stoßbein nach außen anwinkeln hochziehen und nach innen mit dem Knie zustoßen	Wie- jirugi <u>(Uppercut) Aufwärtsschlag</u> Faustschlag von unten nach oben	
	An-Pandae-Chagi <u>Hackentritt</u> das rechte Knie wird neben der rechten Seite des Gegners nach oben gezogen 180° Körperdrehung über das linke Standbein kreisförmiges Ausholen des Trittbeines Fersenkante trifft den Kopf des Gegners oder seitenverkehrt	Arae-Heche-makki <u>doppelter Unterleibsblock</u> man steht in Naranhi-sogi und führt einen zweifachen Arae-makki aus	
	Ap-Pakkuro/Paturo-Chagi das rechte Knie wird hochgezogen die Ferse zeigt nach links der Tritt erfolgt mit dem Fußballen nach rechts zum Gegner oder seitenverkehrt	Batangson-momtong-an-makki <u>Körperschutz durch Handballen</u> der Handballen blockt der Blockarm wird von außen nach innen gezogen rechter Blockarm zeigt mit dem Handballen in Höhe des Solarplexus nach links oder seitenverkehrt	

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 3. Kup
- Sambo Taeryon 2. Stück (Dreisritt Kampf)
- Bruchtest (Kyok Pa) (Zweierkombination nach Freier Wahl)
- Bruchtest (Kyok Pa) (Zweierkombination nach Wahl des Prüfers, ab 18 Jahre + Fausttechnik)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch	Koreanisch	Deutsch

Sambo Taeryon	Dreischrittkampf		Pal	Arm
Murup	Knie		Kup	Schülerlerngrad
Ollyo	aufwärts, nach oben		Dari	Bein
Kyoscha-Sogi/Otgoro	überkreuzte Stellung (x Stepp)		Batangson	Handballen
Wie	nach oben		Sonnal Tung	Innenhandkante
Heche	beide(beide Arme)		Pakkuro/Paturo	von innen nach außen

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Braunschwarzer (bis 14. Jahre Rotschwarzer) Gürtel 1.Kup – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Armtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk Chil Jang (7)	<p>Sonnal-Arae-makki <u>Handkantenblock</u> man blockiert mit der einen Handkante den von unten kommenden Angriff des Gegners die andere Hand wird geöffnet vor den eigenen Solarplexus geführt</p>	<p>Dubon-gawi-makki <u>Lendenschutz und Körperschutz (Doppelter Scherenblock)</u> rechter blockender Unterarm wird von innen nach außen unten gezogen der Fastrücken zeigt zum Gegner linker blockender Unterarm wird von innen nach links, außen oben gezogen linker Ellbogen beschreibt einen 90° Winkel Fastrücken zeigt zum Gegner oder seitenverkehrt</p>	<p>Kkoa-sogi Standbein gestreckt das andere Bein wird im rechten Winkel nach oben gezogen</p>
	<p>Bo-Jumok die rechte Faust wird in Halshöhe von der linken Handinnenfläche ummantelt</p>	<p>Momtong-Heche-makki offensive Befreiung aus frontalem beidhändigen Angriff mit beidhändigem kontakt beide Fäuste sind in Bauchhöhe nebeneinander nah am eigenem Körper Fastrücken zeigen zum Gegner die Arme stoßen überkreuz nach oben dann nach außen, wobei sich die Handrücken zum eigenem Körper drehen gleichzeitig Schritt nach vorn zum Gegner</p>	

	Otgoro-arae-makki <u>überkreuzter Unterleibblock</u> beide Arme sind seitlich angewinkelt Fäuste etwa Brusthöhe unabhängig von Körperausrichtung Arme werden überkreuz vor den Unterleib gestoßen Faustrücken in Richtung des Gegners		
--	---	--	--

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 2. Kup
- Sambo Taeryon 3. Stück (Dreisrittkampf)
- Bruchtest (Kyok Pa) (gesprungene Fußtechnik)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch		Koreanisch	Deutsch
Gawi	Schere		Jochyo-Jirugi	Stoß mit umgedrehten Fäusten.
An	von außen nach innen		Tymyo	springen

Taekwondo Prüfungsanforderungen

Freie Taekwondo Union® - Schwarz (bis 14. Jahre Rotschwarzer(1.Poom)) Gürtel 1.Dan – Patrizio Milia ©

Prüfungsform	Fußtechniken	Armtechniken	Fußstellungen
Taeguk Pal Jang (8)		Goduro-Momtong-bakkat-makki <u>Kampfhaltungsstellung</u> Beide Arme sind im rechten Winkel angewinkelt die geballten Fäuste zeigen zum Gegner die rechte Faust ist auf ca. Brusthöhe nah am eigenem Körper	

		linke Faust auf Schulterhöhe der linke Oberarm ist waagrecht zum Gegner ausgerichtet Schrittstellung, linker Fuß vorne oder seitenverkehrt	
		Santul-Makki <u>Gesichtsschutz - Lendenschutz</u> beide Hände werden zu Fäusten geballt der blockende rechte Unterarm Arm wird von unten nach oben gezogen und dabei um 180° gedreht, so dass der Fastrücken vor dem Bauch nach außen und vor dem eigenen Gesicht nach innen zeigt der blockende linke Unterarm wird nach unten gestreckt, dabei dreht der Fastrücken in Oberschenkelhöhe nach außen oder seitenverkehrt	

Anwendungsaufgaben

- Prüfungsprogramm 1. Kup
- Selbstverteidigung gegen Waffen (Stock, Messer, Flasche)
- Bruchtest (Kyok Pa) (Dreierbruchtest, Kombination nach Vorgabe des Prüfers)

Prüfungsvokabeln

Koreanisch	Deutsch		Koreanisch	Deutsch
Goduro	gleichzeitig holen		Santul	Bergform