



Budo-Arts

**HANSU**

e. V. Hannover

# **Ausbildungs- und Prüfungsordnung**

Grundlagen: Prüfungsordnung der DTU 01.07.2010  
und vereinsinterne Änderungen

Stand: Juni 2011

## **Was ist Taekwondo?**

**"Taekwondo"** ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt **"Fuß - Faust - Weg"**.

"Fuß" und "Faust" stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der "Weg" hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder Taekwondoin durchläuft: vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

### **Attraktive Vielseitigkeit**

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind der Freikampf und der Formenlauf.

In der Deutschen Taekwondo Union (DTU) wird der Freikampf als Vollkontakt-Wettkampf nach den Regeln der World Taekwondo Federation (WTF) betrieben. Der Freikampf ist eine olympische Disziplin. Sie ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend.

Der Formenlauf (Poomsae) ist für jeden Taekwondoin Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Poomsae erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen imaginäre Gegner ausgeführt werden. Formenlauf ist auch Wettkampfdisziplin und wird auf Turnieren betrieben. Bewertet werden dann z.B. die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen.

Daneben gibt es drei weitere Sparten: in der Grundschule wird trainiert, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen, beim Bruchtest wird die Durchschlagskraft der erlernten Techniken erprobt und bei der Selbstverteidigung übt man Methoden, sich gegen konkrete Angriffe zur Wehr zu setzen.

### **Taekwondo - für jeden das Richtige**

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Kinderkurse sind für Kids ab sechs Jahren geeignet. Die Kinder werden spielerisch zu gesunder Bewegung und Disziplin angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt sich mehr zuzutrauen und aktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen.

Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das "Do" als geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten als nur Faktor, Schwitzen und Muskelkater.

## **Die junge Disziplin Taekwondo, blickt auf eine lange Tradition zurück.**

### **Heimat des Taekwondo: Korea**

Schon Wandgemälde aus der Koguryo-Dynastie, dem etwa um 37 v. Chr. gegründeten koreanischen Königreich, zeigen Kämpfer beim Ausführen von Kampftechniken, die noch heute gebräuchlich sind. Während seiner langen Geschichte nahm Taekwondo verschiedene Elemente der koreanischen Kultur auf. Vor allem buddhistische und taoistische Einflüsse wie Konzentrationsfähigkeit, Meditation und respektvoller Umgang mit anderen Menschen sind bis heute wirksam.

Taekwondo blieb von den Wechselfällen der Geschichte nicht verschont und wurde unter der japanischen Besatzung Koreas in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts sogar verboten. Viele Koreaner trainierten deshalb heimlich und vielleicht gerade deshalb wurde Taekwondo zum wichtigen Bestandteil der koreanischen Identität. Nach dem zweiten Weltkrieg und der Teilung in Nord- und Südkorea, begann auch für Taekwondo ein geteiltes Zeitalter. Unter General Choi entwickelte sich das ITF<sup>1</sup>-System und unter Kim Un-Yong das WTF-Taekwondo. 1971 wurde Taekwondo in Korea als Nationalsport anerkannt und 1973 wurde die WTF offiziell gegründet. Im gleichen Jahr fand in Seoul die erste Weltmeisterschaft Freikampf statt.

Die erste Poomsae Weltmeisterschaft fand 2006 ebenfalls in Seoul statt. Vom HANSU mit dabei waren **Hado Yun** in der Einzelklasse (9. Platz) und im Synchronlauf (12. Platz) mit **Jens Eiko Birkholz** und Christian Senft. Bereits ein Jahr später wurde die 2. Poomsae Weltmeisterschaft in Incheon (Korea) ausgetragen. Dort gewann **Hado Yun die Bronzemedaille** für Deutschland.

Beide Weltmeisterschaften wurden von **Hans Vogel** als **Bundestrainer** betreut.

### **Taekwondo in Deutschland**

1965 fand die erste Taekwondo Demonstration koreanischer Großmeister in Deutschland statt. Seither ist diese koreanische Kampfsportart in Deutschland fest etabliert: Bereits 1968 gab es die erste Deutsche Meisterschaft Kampf.

1981 wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet. Heute umfasst der Bundesverband 16 Landesverbände bestehend aus 867 Vereinen mit ca. 60.000 Sportlerinnen und Sportlern.

Die ersten Formenwettkämpfe starteten erst Anfang der 80er Jahre in Deutschland. 1981 fand so die erste Niedersachsen Meisterschaft Technik in Hameln statt, erster Niedersachsenmeister in der Klasse der Rotgurte war **Hans Vogel**. 1994 wurde die Nationalmannschaft Technik vom damaligen DTU Vizepräsidenten Roland Klein ins Leben gerufen, mit dabei waren **Hado Yun** und **Hans Vogel**. Im Anschluss an seine aktive Laufbahn wurde Hans Vogel 1998 zum ersten Bundestrainer Technik berufen und schied 2007 nach zehn sehr erfolgreichen Jahren auf eigenen Wunsch aus.

### **Taekwondo als olympische Sportart**

Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona wurde Taekwondo zunächst als Demonstrationssportart ausgetragen. Bei der IOC-Sitzung 1994 in Paris ist dann Taekwondo als offizielle Disziplin der Olympischen Spiele zugelassen worden - und endlich war es so weit: bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erlebte Taekwondo seine olympische Premiere.

---

<sup>1</sup> ITF - International Taekwondo Federation

## **Unser Verein**

### **Am 3. Oktober 1997 wurde unser Verein unter dem Namen „Taekwondo-Schule HANSU e.V.“ gegründet.**

Im April 2004 haben wir unseren eigenen Dojang in Alt-Laatzen ausgebaut und bezogen und unseren Verein in Budo-Arts HANSU e.V. umbenannt. Wir sind ein eingetragener Verein im Sinne der Gemeinnützigkeit. Ziel ist die Förderung und Verbreitung der koreanischen Kampfsportart Taekwondo.

Neben dem sportlichen Training werden ebenso Werte und Normen vermittelt, die leider in der heutigen Gesellschaft nicht mehr alltäglich sind. Es soll eine Schule für das Leben sein mit dem Ziel gesunde, mündige Menschen auszubilden.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Heranführung der talentierten Sportler an den Leistungssport; dabei steht die Teilnahme am Sportverkehr der Fachverbände im Vordergrund.

In all diesen Bereichen legen wir große Aufmerksamkeit auf die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Der Name **HANSU** hat folgende Bedeutung:

Aus der koreanischen Sprache übersetzt bedeutet HANSU „Wasser des Flusses Han“. Das Wasser ist die Quelle allen Ursprungs, Wasser heißt Leben. Es kann den zartesten Körper umschmeicheln, aber es kann auch den härtesten Felsen formen und sprengen.

## **Das Schul-Logo**

Im Logo findet sich der Aspekt Wasser in doppelter Hinsicht wieder: das Symbol für Wasser in Form einer handgezeichneten Kalligraphie wird von einer Welle umschlossen und betont die sanfte aber unnachgiebige Kraft des Elements.

## **Unsere Trainer**

Unsere Trainer sind qualifiziert geschulte Fachtrainer, die nach den modernsten, sportwissenschaftlichen Aspekten die Trainingsinhalte gestalten.

Viele unserer Trainer sind oder waren aktive Leistungssportler auf hohem Niveau und verfügen über langjährige Wettkampferfahrungen.

Unsere internen Fortbildungen gewährleisten, dass alle Trainer auf dem neusten Stand des Taekwondo sind.

## **Wir sind Mitglied**

in der Niedersächsischen Taekwondo Union e.V. (NTU)

in der Deutschen Taekwondo Union e.V. (DTU)

in der Europäischen Taekwondo Union (ETU)

in der World Taekwondo Federation (WTF)

im StadtSportbund Hannover e.V. (SSB)

im Landessportbund Niedersachsen e.V. (LSB)

im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB)

## Koreanisch - Deutsche Übersetzung

### Kommandos

Charyot  
Kyongne  
Kyosa Nim  
Sabum Nim  
Chumbi  
Shijak  
Keuman  
Paro  
Tora  
Kalyeo  
Keseok

### Kommandos

Achtung  
Verbeugung  
Lehrer (allgemein)  
Trainer, Lehrer  
vorbereiten  
Start  
Ende der Übung  
zurück zur Startposition  
Kehrtwendung  
Trennen, Unterbrechung  
weiter, weiterkämpfen

### Körperstufen

eolgeul  
momtong  
arae

### Körperstufen

obere Stufe  
mittlere Stufe  
untere Stufe

### Training

Poomsae  
Kyeokpa  
Gyeorugi  
Ilbo-Taeryon  
Hosinul

### Training

Form  
Bruchtest  
Freikampf  
1-Schritt-Kampf  
Selbstverteidigung

### Technikenarten

seogi  
kubi  
makgi  
chagi  
chigi  
jireugi  
jjireugi

### Technikenarten

Stellung  
Beugestellung  
Abwehr  
Tritt  
Schlag  
Stoß  
Stich

### Körperteile

An Palmok  
Apchuk  
Baggat Palmok  
Bal  
Baldeung  
Balnal  
Batangseon  
Dari  
Deung jumeok  
Twitchuk  
Jumeok  
Me Jumeok  
Mok  
Mori  
Murup  
Palkup  
Pal/Palmeok  
Sonnal  
Sonnal deung  
Sonkut  
Teok

### Körperteile (Anatomie)

Innenunterarm  
Fußballen  
Aussenunterarm  
Fuß  
Fussspann, Rist, Spann  
Fusskante  
Handballen  
Bein  
Faustrücken  
untere Ferse  
Faust  
Faustboden  
Hals  
Kopf  
Knie  
Ellenbogen  
Arm, Unterarm  
Handkante  
Innenhandkante  
Fingerspitze  
Kinn

### Richtungsangaben Richtungsangaben

an  
ap  
yeop  
dwit  
dollyeo  
naeryeo  
baggat  
twieo  
du/dubon  
koa  
mireo  
momdollyeo  
ollyeo  
opo  
oreun  
oen  
otkoreo  
pyojeok

(nach) innen, Innenseite  
nach vorn, vorwärts  
seit, seitwärts  
nach hinten, rückwärts  
drehen, rund  
abwärts, nach unten  
außen, Außenseite  
gesprungen, im Sprung  
zwei(fach) doppelt  
überkreuz  
schieben, stoßen  
körpergedreht  
aufwärts  
waagrecht, flach  
rechts  
links  
Kreuz  
Ziel

### Stellungen

moa seogi  
narani seogi  
chucheum seogi  
ap seogi  
ap kubi  
dwit kubi  
beom sogi  
koa seogi  
hakdari seogi  
gyeotdari seogi  
eogum seogi  
wen seogi  
oreun seogi

### Stellungen

Grußstellung  
Ausgangsstellung Parallel-  
stellung Vorwärtsstellung  
Vorwärtsbeugestellung  
Rückwärtsbeugestellung  
Tigerstellung  
Überkreuz-Stellung  
Einbeinstellung  
Unbestimmte Stellung  
Eingehakte Stellung  
Links Stellung  
Rechts Stellung

### Zahlen (1-20)

01 - Hana  
02 - Dul  
03 - Set  
04 - Net  
05 - Dasot  
06 - Yosot  
07 - Ilgop  
08 - Yodul  
09 - Ahob  
10 - Yol  
11 - Yol-hana  
20 - Seumool

### Ordnungszahlen (1.-10.)

1. - Il  
2. - Ih  
3. - Sam  
4. - Sa  
5. - Oh  
6. - Yuk  
7. - Chil  
8. - Pal  
9. - Koo  
10.- Ship  
11.- Ship-il  
20.- Ih--ship

### Sonstiges

Dobok  
Ty  
Dojang

### Sonstiges

Taekwondonazug  
Taekwondogürtel  
Trainingsraum

#### Zur Aussprache

„ae“ - ä Bsp.: „arae“ - arä  
„eo“ - o Bsp.: „seogi“ - sogi  
„eu“ - u Bsp.: „deung“ - dung  
„j“ - dsch Bsp.: „jumeok“ - dschumok  
„ch“ - tsch Bsp.: „chagi“ - tschagi  
„dwi“ - dü Bsp.: „dwit“ - düt

## Taegeuk Poomsae

Taegeuk Poomsae ist die Formenschule für die Schülergrade.

Die Poomsae ist eine festgelegte Abfolge mehrerer Bewegungssequenzen. Eine Bewegungssequenz wiederum ist ein in sich geschlossenes Handlungsgefüge, das von einer realistischen Kampfhandlung abgeleitet wurde und nach den Prinzipien der Grundschule ausgeführt wird. Ziel der Formenschule ist unter anderem die Schulung der Konzentration und Disziplin sowie das Trainieren der Muskelkoordination und eine Verinnerlichung der Bewegungsabläufe.

### Bedeutung des Taegeuk-Symbols

Die beiden chinesischen Schriftzeichen für Tae und Geuk bedeuten Größe und äußerster Gipfel. Zusammengesetzt stehen sie für das Absolute in der chinesischen Philosophie und sollen den Ursprung allen Seins ausdrücken. Taegeuk steht für die Prinzipien der Dualität, der Entstehung des Kosmos und der Normen des menschlichen Lebens.



Der innere Kreis symbolisiert die Unendlichkeit, während die beiden Hälften Yin (Rot) und Yang (Blau) repräsentieren. Die um das Kreissymbol angeordneten Striche werden Trigramme genannt, deren Bedeutung in der nachfolgenden Tabelle dargestellt sind:

Bedeutungen und Assoziationen der acht Trigramme			
☰	Himmel	Taegeuk Il (1.) Jang	Ausdehnungsenergie; das wärmende Prinzip der Sonne, durchdringend und befruchtend. Das himmlische erzeugende (=männliche) Prinzip. Kopf, Führer, Kraft, Stärke, höhere Ordnung; Angriff, Kampf, Konfrontation, feindliches Eindringen.
☱	See	Taegeuk I (2.) Jang	Wechsel ( <i>aber auch</i> Stillstand), Ausgleich, Ausgeglichenheit, Befriedigung; Freude, Spaß, Vergnügen; Gewicht
☲	Feuer	Taegeuk Sam (3.) Jang	Sonne, Strahlung, Licht, Tag, Klarheit; Schnelle Bewegung, Abreise, Trennung; Außerordentliche Wildheit, Fremdartigkeit; Eleganz, Verfeinerung
☳	Donner	Taegeuk Sa (4.) Jang	Aufregung, Umsturz, Spaltung; Erwachen, Aufschrecken, Erschütterung, Bewegung, Zittern, Beben, Erdbeben; Herauskommen
☴	Wind	Taegeuk Oh (5.) Jang	Sanfte Durchdringung, Beweglichkeit; Milde, Nachgiebigkeit, Fügsamkeit, Anpassung; Holz
☵	Wasser	Taegeuk Yuk (6.) Jang	Gefahr, Wildwasser, Wolken, Regen; Schlucht, Abgrund, Graben, Grube, Falle, Fangschlinge, Loch; Bloßstellung, Krise; Mond
☶	Berg	Taegeuk Chil (7.) Jang	Stille, Ruhe, Innehalten, Beständigkeit; Aufrichtigkeit; Entschlossenheit
☷	Erde	Taegeuk Pal (8.) Jang	Empfangende Energie; Ergebnis, Gewinn, Akzeptanz. Das irdische (=weibliche) Prinzip.

### Darüber hinaus gibt es neun Meisterformen für die Schwarzgurte:

9. Poomsae Koryeo	2. Dan	14. Poomsae Jitae	6. Dan
10. Poomsae Geumgang	3. Dan	15. Poomsae Cheonkwon	6. Dan
11. Poomsae Taebaek	4. Dan	16. Poomsae Hansu	7. Dan
12. Poomsae Pyeongwon	5. Dan	17. Poomsae Ilyeo	7. Dan
13. Poomsae Sipjin	5. Dan		

## Notwehrparagraf

### § 32 Strafgesetzbuch (StGB)

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche geboten ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

### § 33 StGB

Überschreitet der Verteidiger die Grenzen der Notwehr, aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

### Grundsätze

- Ein Angriff kann gegen Gesundheit, Leben, Besitz oder Ehre gerichtet sein.
- Ein Angriff darf nicht provoziert werden.
- Eine Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist.
- Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein.

### Erläuterungen

*„Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig“*

Eine an sich rechtswidrige Handlung (z.B. einen anderen treten) wird, wenn diese Handlung in Notwehr geschieht zur **nicht** rechtswidrigen Handlung und ist somit vom Gesetz her gestützt.

*„Notwehr ist die Verteidigung...“*

In Notwehr handelt jemand, wenn es sich um eine Verteidigungsaktion handelt.

Es kann sich hierbei auch um einen Gegenangriff handeln, wenn die Schädigungsabsicht des Angreifers klar erkennbar ist und der Angriff unmittelbar bevor steht. Die Notwehrhandlung muss sich immer gegen den Angreifer selbst richten.

*„Verhältnismäßigkeit der Mittel“:*

Die Notwehrhandlung ist so lange vom Gesetz geschützt, wie sie den zur Abwehr des Angriffs erforderlichen Rahmen nicht überschreitet. Die Abwehr muss sich nach der Stärke des Angriffs richten, Beispiele:

- Ein Festhalten und Wegziehen an der Hand von einem 14jährigen Jungen kann ich nicht mit der gleichen Aktion beantworten wie bei einem 32jährigen 2-Meter-Mann.
- Wenn der 14jährige Junge noch vier 17- bis 25jährige Freunde dabei hat, die im Begriff sind ihm zur Hilfe zu eilen, darf ich härter agieren, als wenn der Junge alleine ist.
- Auch bei einem Angriff mit Waffen ist eine härtere Abwehrreaktion gerechtfertigt.

*„... einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff ...“*

Ein rechtswidriger Angriff ist eine Aktion, die die Schädigung von Rechtsgütern wie Leben, Gesundheit, Eigentum aber auch Ehre und Religion zum Ziel hat.

Gegenwärtig ist ein Angriff, der unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch andauert. Der Angriff dauert so lange an, bis dem zu schützenden Rechtsgut keine Gefahr mehr droht oder der Schaden in vollem Umfang eingetreten ist.

*„... von sich oder einem andern ...“*

Per Gesetz ist es gleich, ob ich mich, ein Familienmitglied, oder eine fremde Person verteidige.

*„... um ... abzuwenden.“*

Die Notwehr ist beendet, wenn vom Angreifer keine Gefahr mehr droht.

zum 9. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 48 TE</b>			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	ap chagi ap olleo chagi	hechyo arae makgi arae makgi eolgul makgi momtong an makgi momtong jireugi (bandae & baro) eolgeul bandae jirugi	moa seogi naranhi seogi juchum seogi ap seogi ap kubi
Steppübungen	Mit oder ohne Partner: Wechselstep, One Step		
Pratzenübungen	Paldeung chagi		
Taeryon	Einschrittkampf 1 Aktion rechts/links		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Koreanische Zahlen Dojang - Regeln		

zum 8. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 48 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	naeryeo chagi (an/baggat) yeop chagi (aus juchum seogi) an chagi baggat chagi paldeung dollyeo chagi	momtong an makgi baggat palmok baggat makgi anpalmok baggat makgi eolgul jireugi (bandae/baro) sonnal chigi (an/baggat)	ap kubi dwit kubi
Steppübungen	Mit oder ohne Partner: Wechselstep, One-Step, X-Step, Cut-Step		
Pratzenübungen	paldeung chagi naeryeo chagi		
Taeryon	Einschrittkampf 2 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen 1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Hosinsul	Handgelenkgriffe einarmig (parallel/diagonal)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Was ist Taekwondo? Notwehrrecht		



zum 7. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 48 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	yeop chagi (aus dwit kubi) dollyeo chagi momdollyeo huryeo chagi	wie zum 8. Kup momtong geodeureo makgi	
Poomsae	Taegeuk Il Jang		
Pratzenübungen	paldeung chagi in Variationen dwit chagi		
Taeryon	Einschrittkampf 2 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen 1 x 1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig		
Hosinsul	Fallschule Handgelenkgriffe beidarmig Revers fassen		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Was ist "Poomsae" (Taegeuk)?		

zum 6. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 48 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	huryeo chagi twio ap chagi dora yop chagi	hansonnal momtong baggat makgi sonnal momtong makgi pyeonsonggut sewo jireugi	
Poomsae	Taegeuk I Jang		
Pratzenübungen	momdollyeo huryeo chagi (in Grobform) 360° paldeung chagi paldeung chagi in Variationen		
Taeryon	Einschrittkampf 3 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen		
Hosinsul	Haare fassen von vorne und hinten Würgen von vorne, hinten und mit dem Unterarm		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen		

zum 5. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 48 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	twieo ap chagi momdollyeo huryeo chagi twieo yeop chagi	sonnal jebipoom mok chigi dung jumeok ap chigi batangson nullo makgi batangson an makgi otkoreo arae makgi gawisonggeut jireugi	wen seogi eorun seogi
Poomsae	Taegeuk Sam Jang		
Pratzenübung	momdollyeo huryeo chagi mireo chagi in Variationen paldung chagi in Variationen twieo dwit chagi		
Taeryon	Einschrittkampf 3 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen		
Hosinsul	Umklammern von vorne über den Armen Umklammern von vorne unter den Armen Umklammern von hinten über den Armen Umklammern von hinten unter den Armen		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Geschichte des Taekwondo		

zum 4. Kup			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 64 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	twieo nopi chagi twieo naeryo chagi mureup ollyeu chigi mureup dollyeo chigi	palgup dollyeo chigi palgup pyeojeok chigi palgup ollyeu chigi palgup yeop chigi deung jumok baggat chigi me jumeok naeryeo chigi	koa sogi
Poomsae	Taegeuk Sa Jang		
Taeryon	Einschrittkampf 4 Aktionen rechts/links		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen nach Vorgabe des Prüfers		
Gyeorugi	Freikampfübungen Freies Sparring ohne Aufgabenstellungen		
Hosinsul	Schwitzkasten von hinten/vorne Würgen am Boden (im Reitersitz, von der Seite)		
Kyeokpa	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (Alter beachten)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampffregeln Kampf und Poomsae		

<b>zum 3. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 64 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	piteureo chagi twieo dollyeo chagi twieo momdollyeo yop chagi twieo momdollyeo naeryo chagi	gawi makki (Einfach) dujumeok jechyo jirugi piteureo makgi sonnal deung an chigi	beom seogi
Poomsae	Taegeuk Oh Jang		
Taeryon	Einschrittkampf 4 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen		
Hosinsul	Waffenabwehr grundsätzlich erst ab dem vollendeten 14. Lebensjahr! Stockangriff von oben Stockangriff von außen Stockangriff von innen Stockstich Würgen am Boden		
Kyeokpa	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings. Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfgeregeln Kampf und Poomsae		

<b>zum 2. Kup</b>			
<b>Vorbereitungszeit: mind. 64 TE</b>			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	
	twieo momdollyeo huryeo chagi Twieo dubaldangsoeon ap chagi	santeul makgi haecheyo santeul makgi oesanteul makgi jumeok dangyeo teok chigi	batangson teok chigi gawi makgi (Zweifach) sonnal arae makgi sonnal arae makgi
Poomsae	Taegeuk Yuk Jang		
Taeryon	Einschrittkampf 5 Aktionen rechts/links		
Gyeorugi	Freikampfübungen Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen		
Hosinsul	Waffenabwehr grundsätzlich erst ab dem vollendeten 14. Lebensjahr! Messerstich Messerangriff von oben Messerangriff von außen Messerangriff von innen		
Kyeokpa	2 Bruchtest nach Wahl des Prüflings Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfgeregeln Kampf und Poomsae Trainingslehre		

	<b>zum 1. Kup</b>	
--	-------------------	--

**Vorbereitungszeit: mind. 96 TE**

Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.

	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	geodeup yeop chagi oesantul yeop chagi yeop chagi aus hakdari seogi	geumgang arae makgi geumgang anpolmok makgi geumgang jireugi hanson kaljaebi meonge chigi pyeonsonggeut jeodhyeo jireugi	hakdari seogi
Poomsae	Taegeuk Chil Jang		
Taeryon	Einschrittkampf 6 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen nach Vorgabe des Prüfers		
Gyeorugi	Freikampfübungen Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen		
Kyeokpa	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken hiervon mindestens je eine Hand- und Fußtechnik; Eine 2er Kombination muss gezeigt werden		
Hosinsul	Freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot Abwehr von Überraschungsangriffen		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken WettkampfregeIn Kampf und Poomsae Trainingslehre		

## zum 1. Poom

### Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.

Mindestalter	unter 15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	keine
Überprüfung des Vorprogramms	Partnerübungen oder Freikampf oder Poomsae
Poomsae	Taegeuk Pal Jang
Taeryon	Einschrittkampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
Gyeorugi	Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
Hosinsul	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
Kyeokpa	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken, eine 2er Kombination muss gezeigt werden

## zum 1. Dan

### Vorbereitungszeit: 1 Jahr ( mind. 192 TE)

Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.

Mindestalter	15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	keine
Überprüfung des Vorprogramms	Partnerübungen oder Freikampf oder Poomsae
Poomsae	Taegeuk Pal Jang
Taeryon	Einschrittkampf mit höherem Schwierigkeitsgrad (davon 3 seitengleich)
Gyeorugi	Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
Hosinsul	Freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
Kyeokpa	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken, eine 2er Kombination muss gezeigt werden

### Quellenangaben

Prüfungsordnung

Deutschen Taekwondo Union  
www.dtu.de

Lehrbuch Taekwondo

Kulturabteilung der Koreanischen Botschaft  
www.germany.korean-culture.org

The Explantation of  
Official Taekwondo Poomsae

Ik-Phil Kang, Korea  
www.tkdsangsa.com

Wikipedia

www.wikipedia.de/taekwondo

Eigene Texte

www.hansu.de