

## **Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DKK e.V. / Sportcenter Mun-Hwa**

1. Zweck der Kup- und Dan-Prüfungsordnung ist es eine Vereinheitlichung der Lehrausbildung für höhere Dan-Träger herbeizuführen und ein uniformes Prüfungsprogramm nach den Regeln des Kuk Ki Won (World Taekwondo Headquarters in Korea) zu gestalten. Durch nachstehende Verfahrensordnung wird die Durchführung aller Kup- und Dan-Prüfungen im Bereich des DKK einheitlich gestaltet. Die fundierte Kup-Ausbildung dient der Beweissicherung und ist demzufolge für das Fortschreiten bis zur Danggraduierung unablässig.
2. Für die Kup- und Danprüfungen sind technische und ordnungsgemäße Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse nachzuweisen, die in der Prüfungsordnung und Ausbildung für Taekwondo Kup- und Dan-Grade verbindlich festgelegt sind. Diese methodische Ordnung ist gleichzeitig die Ausbildungsrichtlinie für den Taekwondo-Unterricht.
3. In den Kup-Prüfungen können Träger des 4. Dan in Taekwondo eingesetzt werden, die im Besitz einer gültigen Prüferlizenz sind.
4. Die Trainer-Prüfungslizenz wird unterteilt in „A“, „B“ und „C“-Klassen. Diese verschiedenen Klassen sind zu folgendem berechtigt:
  - Prüfungslizenz C-Klasse können Träger des 4. Dan erhalten und sind damit berechtigt Prüfungen bis zum 7. Kup selbsttätig abzunehmen.
  - Prüfungslizenz B-Klasse können Träger des 5. Dan erhalten und sind damit berechtigt Prüfungen bis zum 4. Kup selbsttätig abzunehmen.
  - Prüfungslizenz A-Klasse können Träger des 6. Dan erhalten und sind damit berechtigt Prüfungen bis zum 1. Kup selbsttätig abzunehmen.
5. Zur Graduierung sind technisches wie taktisches Können, sportliche Leistung und theoretisches Wissen nachzuweisen. Darüber hinaus ist das allgemeine persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers maßgebend. Berücksichtigt werden physische Konstitution, das Alter und das Geschlecht.
6. Die nicht bestandenen Kup-Prüfungen können nach 4 Wochen wiederholt werden und Dan-Prüfungen frühestens nach 6 Monaten.
7. Die Teilnehmer einer Kup- oder Dan-Prüfung sind dazu verpflichtet dem Ausrichter eine Prüfungsgebühr zu entrichten.
8. In der Kup-Prüfung wird folgendes vorgeführt: Grundtechnik, Bewegungsform (poomse), Schrittkampf, Spezialtechnik, Freikampf, Selbstverteidigung (mit und ohne Waffen), Bruchtest (ab 2 cm starken Fichtenbrettern der Größe von ca. 30x30 cm) und Theorie.
9. Die Ausbildungszeit vom 10. Kup bis zum 7. Kup beträgt je Prüfung mindestens zwei Monate und eine Mindeststundenanzahl von 25 Stunden (optimal bei 3 Mal in der Woche intensives Training). Erlern müssen zudem die für den jeweiligen Prüfungsgrad ausgeschriebenen Ausbildungsmethoden.
10. Die Ausbildungszeit vom 6. Kup bis zum 1. Kup beträgt je Prüfung mindestens drei Monate und eine Mindeststundenanzahl von 36 Stunden (optimal bei 3 Mal in der Woche intensives Training) Erlern müssen zudem die für den jeweiligen Prüfungsgrad ausgeschriebenen Ausbildungsmethoden.
11. Die DKK e.V. Kup-Prüfungsordnungen halten sich strikt an die Prüfungsbestimmungen des ‚Korea Taekwondo Association‘ in Korea und die Dan-Prüfungsordnungen dem des Kuk Ki Won (World Taekwondo Headquarters in Korea).

Diese Bestimmungen sind gültig ab 01.11.1996  
DKK e.V. und Sportcenter Mun-Hwa

## 10. Kup - (1. Weißer Gürtel)

### I) baltschagi (Fußtechniken):

ap tschagi, yop tschagi, dollyo tschagi, ap tschaolligi, ap huryo tschagi, an huryo tschagi

### II) sogi (Stellung):

zu tschum sogi, ap sogi, ap gubi sogi, dyüt gubi sogi

### III) gibon suryon (Grundschule):

1. zu tschum sogi zumok momtong zirogi („Kihap!“ mit Ki-Übung )  
( Seitwärtsstellung und Faustschlag zur Mittelstufe )
2. apgubi zumok momtong bandae zirogi  
( Vorwärtsstellung und Faustschlag zur Mittelstufe )
3. apgubi zumok olgul bandae zirogi  
( Vorwärtsstellung und Faustschlag zum Kopf )
4. apgubi sonnal mok annoro tschigi  
( Vorwärtsstellung und Handkantenschlag zum Hals )
5. dyütgubi zumok momtong bandae zirogi  
( Rückwärtsstellung und Faustschlag zur Mittelstufe )
6. dyütgubi sonnal momtong bakgro tschigi  
( Rückwärtsstellung und Handkantenschlag nach außen zur Mittelstufe )
7. zu tschum sogi zumok momtong yop zirogi  
( Seitwärtsstellung und Faustschlag zur Mittelstufe )

## 9. Kup - (2. Weißer Gürtel)

### I) gibon suryon (Grundschule):

1. apgubi bakgat palmok arae makgi  
( Vorwärtsstellung äußere Unterarm Abwehr zur Unterstufe )
2. apgubi bakgat palmok olgul makgi  
( Vorwärtsstellung äußere Unterarm Abwehr zur Oberstufe )
3. apgubi bakgat palmok momtong an makgi  
( Vorwärtsstellung äußere Unterarm Abwehr nach innen zur Mittelstufe )
4. apgubi bakgat palmok olgul yop makgi  
(Vorwärtsstellung äußere Unterarm Abwehr nach außen zur Oberstufe)
5. dyütgubi an palmok momtong bakgat makgi  
(Rückwärtsstellung innerer Unterarm Abwehr nach außen zur Mittelstufe)
6. dyütgubi sonnal godoro momtong makgi  
(Rückwärtsstellung mit Handkanten Abwehrschutz)

### II) von sok suryon (Kombinationsübungen):

10. Kup: Vorwärts-Angriff / 9. Kup: Rückwärts-Abwehr

### III) se bon suryon (Dreischrittübung) (Partnerübung):

- a) Der Abstand des Partner beträgt eine Armlänge
- b) tscharyot kyong je (Achtungsstellung und Verbeugung zum Partner)
- c) Der Angreifer stellt rechten Fuß nach hinten zurück in eine Vorwärtsstellung und führt linken Unterarm Abwehr nach unten mit „Kihap!“
- d) Der Verteidiger setzt den linken Fuß seitlich ab zur Parallelstellung (pyonhi sogi) „Kihap!“

#### **A = Angreifer**

- A - apgubi zumok momtong bandae zirogi
- A - apgubi zumok olgul bandae zirogi
- A - apgubi sonnal mok annoro tschigi
- A - dyütgubi zumok momtong bandae zirogi
- A - dyütgubi sonnal momtong bakgat tschigi
- A - apgubi yop tschagi

#### **V = Verteidiger**

- V - apgubi bakgat palmok momtong an makgi
- V - apgubi bakgat palmok olgul makgi
- V - apgubi bakgat palmok olgul yop makgi
- V - dyütgubi an palmok momtong bakgat makgi
- V - dyütgubi sonnal godoro momtong makgi
- V - apgubi bakgat palmok arae makgi

### IV) poomse (Bewegungsform): taeguk il zang

### V) ieron (Theorie): koreanische Begriffe der Grundschule und die der Fußstritte

# **Prüfungsordnung 8. – 7. Kup (Gelber Gürtel)**

## **I) Gymnastik**

**II) baltschagi (Fußtechniken):** aptschagi, yoptschagi, dollyotschagi, aptschaoligi

## **III) gibon suryon (Grundschule):**

- 1) ap gubi bagat palmok arae makgo, zumok momtong baro zirogi  
(Vorwärtsstellung Abwehr nach unten und Fauststoß zur Mittelstufe)
- 2) ap gubi bagat palmok olgul ollyo makgo, zumok momtong baro zirogi  
(Vorwärtsstellung Abwehr nach oben und Fauststoß zur Mittelstufe)
- 3) ap gubi bagat palmok momtong an makgo, zumok momtong baro zirogi  
(Vorwärtsstellung Abwehr nach innen und Fauststoß zur Mittelstufe)
- 4) ap gubi bagat palmok olgul yop makgo, zumok momtong baro zirogi  
(Vorwärtsstellung Abwehr nach oben außen und Fauststoß zur Mittelstufe)
- 5) apgubi aptschago, zumok momtong dubon zirogi  
(Vorwärtsstellung Fußtritt nach vorne und zweimal Fauststoß zur Mittelstufe)
- 6) dyütgubi an palmok momtong bakgoro makgo, zumok momtong baro zirogi  
(Rückwärtsstellung Abwehr nach außen und Fauststoß zur Mittelstufe)
- 7) dyütgubi Hansonnal momtong bakgoro makgi  
(Rückwärtsstellung Abwehr nach außen mit einer Handkante)

## **IV) poom-se (Bewegungsform):**

8. Kup: taegok il zang, taegok ie zang
7. Kup: taegok ie zang, taegok sam zang

## **V) mattschuo gyorugi (abgesprochener Kampf) (Partnerübung):**

### **sebon gyorugi (Dreischrittkampf)**

- Um die erlernten Techniken variationsreich und exakt anwenden zu können.
- Man lernt die Angriffs- und Abwehrtechniken im richtigen Augenblick anzuwenden und das Ziel genau zu treffen.
- Bedeutung: Angriff nach dreimaligem Überlegen:
  - zunbi sogi: Der Angreifer geht mit dem rechten Fuß zu abgubi zurück.
  - palmok arae makgi mit „Kihap!“
  - Der Verteidiger setzt den linken Fuß zu "pyonhi sogi" mit „Kihap!“

## **VI) toksu suryon (Spezialtechnik für Kampftraining):**

- 1) aptschago yoptschagi
- 2) aptschago dollyo tschagi
- 3) yoptschago koa yoptschagi
- 4) yoptschago dora yoptschagi
- 5) dora yoptschago dollyotschagi

## **VII) ban zayu gyorugi (Halbfreikampf):**

ban zayu gyorugi sind Leichtkontakte beim Kampf zum Gegner, wobei alle erlernten Techniken bzw. Spezialtechniken mit Gegenangriffen in taktischen Kombinationen ausgeführt werden. Kontakttechniken, Kombinationstechniken und Step-Techniken sind für den freien Kampf unentbehrlich. Aus diesem Grund sollte in jeder Stellung auf die Deckung geachtet werden.

## **VIII) ieron (Theorie):**

- Die Grundschule auf koreanisch sprechen können.
- Die Zahlen von 1 bis 10 auf koreanisch aufzählen können

## Prüfungsordnung 6. – 5. Kup (Grüner Gürtel)

### I) gibon baltschagi (Grund Fußtritt-Techniken):

- 1.) aptscha go yoptschagi
- 2.) aptscha go dollyotschagi
- 3.) an huryo tscha go yop tschagi
- 4.) bakkat hryo tschago dollyo tschagi

### II) gibon suryon (Grundschule):

- 1) apgubi pyonsonkott sewyo zirogi  
(Vorwärtsstellung gleichseitiger Fingerspitzenstoß zur Mittelstufe)
- 2) apgubi zebipum Mok tschigi  
(Vorwärtsstellung Handkantenschlag und Abwehr nach oben mit Schwalbenform)
- 3) apgubi ap tscha go dongzumok olgul appe tschigi  
(Vorwärtsstellung Vorwärtstritt und Faustrückenschlag zum Gesicht)
- 4) apgubi yoptscha go palkup pyozok tschigi  
(Vorwärtsstellung Seitwärtstritt festziehen und Ellenbogenschlag)
- 5) dyütgubi hanssonal momtong bakgro makgo apgubi palkup olgul tschigi  
(Rückwärtsstellung Abwehr mit einer Handkante, Vorwärtsstellung Ellenbogenschlag zum Kopf)
- 6) Apgubi Palmok arae makgo, Apsogi Mezumok naeryo tschigi  
(Vorwärtsstellung Abwehr nach unten, Hammerfaustschlag zum Kopf)
- 7) Aptschago koasogi Dongzumok appe tschigo, Apgubi Zumok Koa makgi  
(Vorwärtstritt Kreuzstellung Faustrückenschlag zum Gesicht, VWS mit Unterarm Kreuzabwehr)

### III) poomse: 6.Kup : taegok sa zang / 5.Kup : taegok oh zang

### IV) mattschuo gyorugi (abgesprochener Kampf):

#### dubon gyorugi (Zweischritt-Kampf)

Um die erlernten Techniken variationsreich und genau anzuwenden, übt man den Zweischrittkampf. Während zwei Aktionen des Gegners hat man Zeit zum Überlegen, dann kommt sofort der Gegenangriff. Man lernt dabei, die Angriffs- und Abwehrtechniken im richtigen Augenblick anzuwenden und genau vor dem Ziel abzustoppen.

Beispiel:

#### **Angreifer:**

aptschago apgubi momtong bande zirogi  
(Vorwärtsfußtritt, ein Schritt nach vorne,  
VWS Fauststoß zur Mittelstufe)

#### **Verteidiger:** apgubi zumok koamakgo, momtong

makgo dubon zirogo dollyotschagi  
(Unterarm Kreuzabwehr und zweite Schritt, nach  
außen Abwehr Fauststoß und Halbkreisfußtritt)

### V) tuk su suryon (Spezial-Kampftechnik):

- 1.) aptschamyo makgo yonsok zirogi  
(Vorwärtsfußtritt gleichzeitige Abwehrfaustschlag)
- 2.) dollyotschamyo makgo yonsok zirogi  
(Halbkreisfußtritt gleichzeitige Abwehrfaustschlag)
- 3.) dollyotschago migoro nagamyo bakgoro naeyo tschagi  
(Halbkreisfußtritt mit dem gleichen Bein Rutschvorwärts Peitschenfußtritt nach außen)
- 4.) dyüdola naeyo tschago yonsok dollyo tschagi  
(Umdrehen Peitschenfußtritt nach innen und gleichzeitige Halbkreisfußtritt)
- 5.) dollyotschago dora Yoptschago tüymyo dollyo tschagi  
(Halbkreisfußtritt Rückwärtstritt und nach vorn gesprungener Halbkreisdrehtritt)

### VI) gyorugi (Freikampf): gyorugi, zayu gyorugi (Übungsfreikampf)

### VII) ieron (Theorie):

- Dreiteilung des TKD-Poomse und des Körpers.
- Die Grundschule koreanische sprechen können.
- Kommandos sprechen können.

## **Prüfungsordnung 4. – 3. Kup (Blauer Gürtel)**

### **I) gibon baltschagi (Grund Fußtritt-Techniken, Step-Fußtritt-Techniken):**

- 1.) aptschago aptschagi
- 2.) aptschago yoptschagi
- 3.) aptschago dollyotschagi
- 4.) aptschago naeryotschagi

### **II) gibon suryon (Grundschule):**

- 1) apgubi sozi, jebipum hanssonal olgul bakgat makgo dollyotschagi  
(Vorwärtsstellung Schwalbenform Handkanten-Abwehr oben und Halbkreisfußtritt)
- 2) apgubi sozi, batangson momtong anmakgo momtong baro zirogi  
(Vorwärtsstellung Handballenabwehr und Faustschlag zur Mittelstufe)
- 3) apgubi sozi, palmok gaüy makgi (bandae und baro makgi)  
(Vorwärtsstellung gleich- und gegenseitige Scherenabwehr mit dem Unterarm)
- 4) apgubi sozi, plmok hetschomakgo muroptschigi  
(Vorwärtsstellung Keilabwehr mit dem Unterarm und festziehen Knietritt zur Mittels.)
- 5) dyütgubi sozi, snnal godro arae makgi  
(Rückwärtsstellung Abwehr Schutz mit der Handkanten Unterstufe)
- 6) koa sozi, du zumok momtong jetscho zirogo apgubi zumok otgoro araemakgi  
(Kreuzstellung, gleichzeitiger Zweifauststoß und Vorwärtsstellung Kreuzabwehr Unterstufe)
- 7) ap sozi, dungzumok olgul tschigo, an huryotschago zutschum sozi palkup tschigi  
(Gehstellung, Faustrückenschlag zur Oberstufe und Fußtritt nach innen, Seitwärtsstellung festziehen mit dem Ellenbogenschlag)

### **III) poomse: 4. Kup: taegok juk zang / 3. Kup: taegok tschil zang**

### **IV) mattschuo gyorugi (abgesprochener Kampf):**

#### **hanbon gyorugi (Einschrittkampf)**

Einschrittkampf exakt ausführen, d.h. Einschritt zum Überlegen bis zum Gegenangriff.

**Angreifer :** apgubi araemakgi, apgubi  
momtong bande zirogi

**Verteidiger:** junbi sozi (pyonhi sozi) Stepp  
aptschago dollyotschagi

### **V) tuk su suryon (Spezial-Kampftechnik):**

- 1) dollyotschago dora bande dollyotschagi  
(angetäuscht Halbkreisfußtritt und 360°-Drehetritt)
- 2) dora huryotschago, dolryotschagi  
(Dreh-Peitschtritt mit dem Fußballen und Halbkreisfußtritt)
- 3) aptschago naeryotschagi  
(angetäuscher Fußtritt nach vorne und Fußtritt nach unten zum Kopf)
- 4) aptschago migro nagamyo mirotschagi  
(angetäuscher Fußtritt nach vorn und rutschend Schienbeintritt nach vorn)
- 5) dolryotschago tümyo dora dyüttschagi  
(angtäuschter Halbkreisfußtritt und Sprung drehen Fußtritt mit der Ferse)

### **VI) gyorugi (Freikampf):**

- 1.) gyorugi (technischer Leichtkontakt)
- 2.) kyonggi gyorugi (Wettkampf nach Punkten)

### **VII) gyokpa (Bruchtest):**

4. Kup: dolryotschagi (Balaptschuk) / 3. Kup: bande dora dolryotschagi (Baldyüttschuk)

### **VIII) hosinsul (Selbstverteidigung):**

Grifftechniken und Klammertechniken, je 3-5 Techniken

### **IX) ieron (Theorie):**

- olgul, momtong, arae: koreanische Sprache, Vitalpunkte und Angriffstellen am Körper
- Dreiteilung des TKD: poomse, gyorugi, gyokpa
- Dreiteilung des Körpers: olgul, momtong, arae

## Prüfungsordnung 2. – 1. Kup (Brauner Gürtel)

### I) gibbon baltschagi (Grund Fußtritt-Techniken)

- 1.) aptschago olgul aptschagi
- 2.) yoptschago olgul yoptschagi
- 3.) dolryotschago olgul dolryotschagi
- 4.) aptschago olgul naeryotschagi

### II) gibbon suryon (Grundschule):

- 1) apgubisogi oesantol makgo danggyo toktschigi  
(Vorwärtstellung, Beidarmiger Abwehr Ober- und Unterstufe gleichzeitig und heranziehend Aufwärts-Fauststoß zum Kinn)
- 2) dyütgubisogi hanssonal momtong makgo, apgubisogi palkup apderigo, dongzumok appetschigo, zumok momtong zirogi  
(Rückwärtsstellung, Handkantenabwehr zur Mittelstufe, Vorwärtstellung Ellenbogenschlag, Fausrückenschlag zum Kopf und Fauststoß Mittelstufe)
- 3) apgubisogi aptschago araemakgo sonnaldong kaljebi tschigi  
(Vorwärtstellung, Abwehr Unterstufe und Bogenhandstoß zum Hals)
- 4) apgubisogi murup gokgi  
(Vorwärtstellung, Gegnerfuß festhalten und Bogenhandballenstoß zum Knie)
- 5) apgubisogi pyonsonkott zetscho arae zirogi  
(Vorwärtstellung, Gegner heranziehen und Fingerspießstoß Unterstufe)

### III) poomse: 2. Kup: taegok pal chang / 1. Kup: koryo poomse (Kür-Poomse)

### IV) mattschuo gyorugi (abgesprochener Kampf):

#### hanbon gyorugi (Einschrittkampf)

Der Einschrittkampf ist schnell auszuführen, d.h. spontaner Gegenangriff ohne Überlegungen

Beispiel: Angreifer : zunbisogi, apgubisogi momtong zirogi

Verteidiger : zunbisogi, dubal dangsang aptschagi (Doppelfußtritt nach vorn)

### V) tuk su suryon (Spezial-Kampftechnik):

- 1) aptschago tüymyo nopitschagi  
(Fußtritt nach vorn und mit dem selben Bein Sprungfußtritt nach oben)
- 2) aptschago tüymyo yoptschagi  
(Fußtritt nach vorn und mit dem selben Bein Sprungfußtritt zur Seite)
- 3) aptschago tüymyo dolryotschagi  
(Fußtritt nach vorn und mit dem selben Bein Sprung Halbkreisfußtritt)
- 4) dolryotschago tüymyo dora dolryotschagi  
(Halbkreisfußtritt und 180 grad drehen Sprung Halbkreisfußtritt)
- 5) dolryotschago tüymyo dora naeryotschagi  
(Halbkreisfußtritt und 180 grad drehen Sprung Fußtritt nach unten)

### VI) gyorugi (Freikampf)

- 1) gyorugi : 1:1, 1:2 und 1:3, technischer Vollkontakt
- 2) kyonggi gyorugi: Wettkampf nach Punkten und mit Kampfwesten

### VII) gyokpa (Bruchtest)

2. Kup: tüymyo yop-/dolryotschagi / 1. Kup: dolla bande bollyotschagi

### VIII) hosinsul (Selbstverteidigung)

Grifftechniken, Klammertechniken und Bodentechniken, je 5 Techniken

### IX) ieron (Theorie):

- koreanische Sprache, Wettkampffregeln und System
- Kommando-Sprache und Begriff der Taekwondo Sitte
- Bewegungsaktionen und Bedeutungen des Taekwondo