

Prüfungsanforderungen Kup-Prüfung

9. Kup – Weiß-Gelber Gürtel

| | |
|------------------|----------------------------------------------------|
| Voraussetzung: | 25 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | - |
| Prüfungsform: | 1. und 2. Kreuzform |
| Blocks: | 3-Schritt-Sparring: Block Nr. 1 bis 4 ohne Partner |
| Kampf: | Ap Chagi und Apchagolligi |

8. Kup – Gelber Gürtel

| | |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Voraussetzung: | 30 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | 2. Kreuzform |
| Prüfungsform: | Chong Chi Hyong |
| Blocks: | 3-Schritt-Sparring: Block Nr. 1 bis 4 mit Partner |
| Kampf: | Ap Chagi und Apchagolligi |

7. Kup – Gelb-Grüner Gürtel

| | |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Voraussetzung: | 35 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | Chong Chi Hyong |
| Prüfungsform: | Taegeuk Il Jang |
| Blocks: | 3-Schritt-Sparring: Block Nr. 4 bis 7 mit Partner |
| Kampf: | Yop Chagi und Dollyo Chagi |

6. Kup – Grüner Gürtel

| | |
|------------------|--------------------------------|
| Voraussetzung: | 40 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | Taegeuk Il Jang |
| Prüfungsform: | Taegeuk I Jang |
| Blocks: | 2-Schritt-Sparring mit Partner |
| Kampf: | Freikampf OHNE Kontakt |

5. Kup – Grün-Blauer Gürtel

| | |
|------------------|----------------------------------------------|
| Voraussetzung: | 45 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | Taegeuk I Jang |
| Prüfungsform: | Taegeuk Sam Jang |
| Blocks: | 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner |
| Kampf: | Freikampf OHNE Kontakt |

4. Kup – Blauer Gürtel

| | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Voraussetzung: | über 45 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | Taegeuk Sam Jang |
| Prüfungsform: | Taegeuk Sa Jang |
| Blocks: | 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner |
| Selbstverteidigung: | 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer) |
| Kampf: | Freikampf OHNE Kontakt |
| Ab 15 Jr.: Bruchtest: | 1 Technik nach eigener Wahl |
| Unter 15 Jr.: | anstelle eines Bruchtests, Auslösung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring |

3. Kup – Blau-Roter Gürtel

| | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Voraussetzung: | über 45 Trainingsstunden |
| Vorprüfungsform: | Auslösung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen (Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang) |
| Prüfungsform: | Taegeuk O Jang |
| Blocks: | 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner |
| Selbstverteidigung: | 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer) |
| Kampf: | Freikampf OHNE Kontakt |
| Ab 15 Jr.: Bruchtest: | 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl |
| Unter 15 Jr.: | anstelle eines Bruchtests, Auslösung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring |

2. Kup – Roter Gürtel

Voraussetzung: über 45 Trainingsstunden

Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen
(Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang)

Prüfungsform: Taegeuk Yuk Jang

Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner

Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr.
mit Stock & Messer)

Kampf: Freikampf OHNE Kontakt

Ab 15 Jr.: Bruchtest: 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Auslosung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

1. Kup – Rot-Schwarzer Gürtel

Voraussetzung: über 45 Trainingsstunden

Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen
(Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang, Yuk Jang)

Prüfungsform: Taegeuk Chil Jang

Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner

Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr.
mit Stock & Messer)

Kampf: Freikampf OHNE Kontakt

Ab 15 Jr.: Bruchtest: 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Auslosung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

Prüfungsanforderungen Poom-Prüfung unter 18 Jahre

1. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
50 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
- Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
- Prüfungsform: Taegeuk Pal Jang
- Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
- Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock & Messer)
- Kampf: 1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination gezeigt werden
- Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

2. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
65 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
- Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
- Prüfungsform: Poomsae Koryo
- Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
- Selbstverteidigung: 1. 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ Messer)
2. Abwehr von unbewaffneten (und ab 15 Jr. bewaffneten) Einzelangriffen gegen mehrere Angreifer aus der Reihe in schneller Folge
- Kampf: 1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 4 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination gezeigt werden
- Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

3. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 2 Jahr seit letzter Graduierung
90 Trainingsstunden + 60 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
- Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
- Prüfungsform: Poomsae Keumgang
- Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
- Selbstverteidigung: Freie Abwehr gegen unbewaffnete (und ab 15 Jr. bewaffnete) Angriffe durch mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen
- Kampf: 1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 5 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 3er-Kombination gezeigt werden
- Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

Prüfungsanforderungen Dan-Prüfung ab 18 Jahre

Das Prüfungsprogramm wird in Absprache mit dem Trainer zusammengestellt. Voraussetzungen für die Prüfungszulassung sind die Gleichen wie für unter 18-jährige Prüfungsanwärter.

1. Dan – Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
50 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr

2. Dan – Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
65 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr

3. Dan – Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 2 Jahr seit letzter Graduierung
90 Trainingsstunden + 60 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr