










Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
9. Kup weiß-gelb  mind. 2 Monate und 48 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken (siehe Grund- schultechniken)	Vier-Richtungsstoß (Sagio jireugi 1+2) <u>bis einschl. 11 J.</u> keine Form	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 1 und 2 <u>bis einschl. 11 J.</u> 1-1-Fußtechniken abwechselnd	<u>Stepp:</u> auf der Stelle Schritt vorwärts Schritt rückwärts Gleitschritt vorwärts Gleitschritt rückwärts <u>Pratze:</u> baldung chagi cut baldung chagi		Verhalten im Dojang koreanisch zählen von 1-4 Bezeichnung d. Techniken, deutsch oder koreanisch
8. Kup gelb  mind. 2 Monate und 48 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk II-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> (Sagio jireugi 1+2)	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 1 bis 4 <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 1 und 2	<u>Stepp:</u> X-step vorwärts rückwärts gedreht vor vorne herum zurück <u>Pratze:</u> baldung chagi zum Kopf cut baldung chagi zum Kopf gedrehter baldung chagi <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 mit verschiedenen Techniken		Vorprogramm koreanisch zählen von 1-10 Bezeichnung d. Techniken, deutsch oder koreanisch Gürtel selbständig binden
7. Kup gelb-grün  mind. 2 Monate und 48 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk I-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk II-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 1 bis 6 <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 1 bis 4	<u>Stepp:</u> Kurz- Gleit-Schritt vorw. Kurz- Gleit-Schritt rückw. <u>Pratze:</u> baro jireugi bandae jireugi naeryo chagi cut naeryo chagi <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 mit verschiedenen Techniken		Vorprogramm <u>koreanische</u> Bezeichnungen der gezeigten Techniken Kampfweste binden Notwehrrecht sinngemäß einfache Regeln Formen und Wettkampf

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
6. Kup grün  mind. 2 Monate und 48 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Sam-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk I-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 3 bis 8 <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 1 bis 6	<u>Stepp:</u> seitl. ausweichen mit/ohne Auslagewechsel <u>Pratze:</u> mireo chagi (push kick) para baldung chagi baro jireugi & makki bandae jireugi & makki <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 mit verschiedenen Techniken 1x2 mit vorgegebenen Techniken		Vorprogramm koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken einfache Regeln Formen und Wettkampf
5. Kup grün-blau  mind. 2 Monate und 48 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Sa-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Sam-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 3 bis 8 zusätzlich 2 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 3 bis 8	<u>Stepp:</u> Skating hinteres Bein Skating vorderes Bein <u>Pratze:</u> doppelter baldung chagi cut doppelter baldung chagi baldung chagi Unterdistanz baldung chagi Überdistanz dwit chagi <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 abgesprochene Techniken 1 x 1 x 1 (Angriff x Konter x Konter) Freies Sparring (Ü40: 4 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)		Vorprogramm geistige Hintergründe des Taekwondo koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken einfache Regeln Formen und Wettkampf
4. Kup blau  mind. 2 Monate und 64 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen	Vorprogramm Taeguk Oh-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Sa-jang	1-Schritt-Kampf 4 Verteidigungen aus Nr. 3 bis 8 zusätzlich 4 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 3 bis 8 zusätzlich 2 freie Verteidigungen	<u>Stepp:</u> Ansatztäuschung vorderes/hinteres Bein <u>Pratze:</u> momdollyo huryo chagi eingesprungener baldung chagi eingedrehter mireo chagi para naeryo chagi rückwärtsgedrehter baldung chagi <u>Freikampfübungen:</u> Vorprogramm Freies Sparring mit technischen Aufgabenstellungen & Freies Sparring (Ü40: 6 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)	Prüfling wählt 1 Bruchtest: yop chagi ap chagi	Vorprogramm Regelwerk Formen und Wettkampf Funktionale Dehnübungen zeigen und erklären

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
3. Kup blau-rot  mind. 2 Monate und 64 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Yuk-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Oh-jang	1-Schritt-Kampf 8 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> 4 Verteidigungen aus Nr. 3 bis 8 zusätzlich 4 freie Verteidigungen	<u>Stepp:</u> Vorprogramm Ansatztäuschung m. Drehung <u>Pratze:</u> momdollyo huryo chagi eingedrehter mireo chagi para naeryo chagi rückwärtsgedrehter baldung chagi rückwärtsgedrehter naeryo chagi Schritt & dwit chagi <u>Freikampfübungen:</u> Vorprogramm Freies Sparring mit taktischen Aufgabenstellungen & Freies Sparring (Ü40: 8 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)	Prüfling wählt 2 Bruchtests: dollyo chagi yop chagi twio ap chagi naeryo chagi <i>Handtechnik ab 18 Jahre</i> <i>möglich</i>	Vorprogramm Regelwerk Formen und Wettkampf Funktionale Kräftigungs- übungen zeigen und erklären
2. Kup rot  mind. 2 Monate und 64 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Chil-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Yuk-jang	1-Schritt-Kampf 10 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> 8 freie Verteidigungen	<u>Stepp:</u> Vorprogramm <u>Pratze:</u> eingesprungener mireo chagi eingesprungener baldung chagi para dwit chagi para momdollyo chagi 360° twio dwit chagi <u>Freikampfübungen:</u> Vorprogramm Freies Sparring mit technischen u. taktischen Aufgabenstellungen & Freies Sparring (Ü40: 10 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)	Prüfling wählt 2 Bruchtests: twio-yop-chagi (kurzer Anlauf) momdollyo yop chagi dollyo chagi dwit chagi <i>Handtechnik ab 18 Jahre</i> <i>möglich</i>	Vorprogramm Aufwärm- und Koordinationsübungen zeigen und erklären
1. Kup rot-schwarz  mind. 2 Monate und 96 TE	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Pal-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Chil-jang	1-Schritt-Kampf 12 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> 10 freie Verteidigungen	<u>Stepp:</u> Vorprogramm <u>Pratze:</u> Vorprogramm <u>Freikampfübungen:</u> Vorprogramm Freies Sparring mit	Prüfling wählt 2 Bruchtests: momdollyo huryo chagi twio dollyo chagi twio momdollyo yop chagi twio dwit chagi <i>Handtechnik ab 18 Jahre</i>	Vorprogramm Kampfleiter beim Wettkampf Trainingslehre (Niveau Sportassistent bzw. Übungsleitergrundkurs)

Taekwondo Kup-Prüfungsinhalte (TuS Esingen e.V.)

Stand: 30 Dezember 2022
(Stepp u. Pratze: April 2012)

				technischen und taktischen Aufgabenstellungen & Freies Sparring (Ü40: 12 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)	<i>möglich</i>	
--	--	--	--	---	----------------	--