

Taekwondo-Prüfungsinhalte für Schülergrade (TuS Esingen e.V.)

Grundschultechniken

Stand: Dezember 2022

9. Kup weiß-gelber Gürtel

Stellungen:	moa seogi naranhi seogi ap kubi ap seogi	Geschlossene Stellung Hohe Parallelstellung Lange/tiefe Vorwärtsstellung Kurze/hohe Vorwärtsstellung
Handtechniken:	arae makki arae hechyo makki momtong bakkat makki momtong an makki olgul makki momtong baro jireugi momtong bandae jireugi	Tiefblock Keilblock untere Stufe Mittelstufe Außenarmblock nach außen Mittelstufe Außenarmblock nach innen Oberstufenblock nach oben Mittelstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Hinterbein) Mittelstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Vorderbein)
Fußtechniken:	ap chagi ap olligi naeryo chagi	Vorwärtstritt Vorwärtsbeinschwung Abwärtsfußschlag nach außen

8. Kup gelber Gürtel

Stellungen:	juchum seogi	Tiefe Parallelstellung (Reiterstellung)
Handtechniken:	olgul baro jireugi olgul bandae jireugi sonnal bakkat chigi	Oberstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Hinterbein) Oberstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Vorderbein) Handkantenschlag nach außen
Fußtechniken:	anuro naeryo chagi	Abwärtsfußschlag nach innen
Kombinationen:	1 Blocktechnik + 1 Handtechnik(Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen 1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 Fußtechnik aus den bekannten Techniken und Stellungen	

Taekwondo-Prüfungsinhalte für Schülergrade (TuS Esingen e.V.)

Grundschultechniken

Stand: Dezember 2022

7. Kup gelb-grüner Gürtel

Stellungen:	dwit kubi seogi	Hinterbeinstellung
Handtechniken:	sonnal an chigi (mok chigi)	Handkantenschlag nach innen (Angriff zum Hals)
	hannsonnal momtong bakkat makk	(Ein)Handkanten-Mittelstufenblock nach außen
	dubeon jireugi	Doppelfauststoß
Fußtechniken:	an chagi	Kreistritt nach innen
	twio ap chagi	gesprungener Vorwärtstritt Absprung mit dem Trittbein
	yop olligi	Seitwärtsfußschwung
Kombinationen:	1 Blocktechnik + 1 Handtechnik(Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen	
	1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 Fußtechnik aus den bekannten Techniken und Stellungen	

6. Kup grüner Gürtel

Handtechniken:	kodureo bakkat makki	Parade(Schutz)block nach außen
	sonnal momtong goduro makki	Handkanten-Paradeblock
	batangson nollo makki	Handballenblock nach unten
	(pyon)sonkkeut sewotzireugi	Fingerspitzenstoß
	Jebipoom mokchigi	Schwalbenflug-Handkantenabwehr und Handkantenschlag zum Hals
Fußtechniken:	yop chagi	Seitwärtsfußtritt
	twio naeryo chagi	Abwärtsfußschlag nach außen
	momdollyo an chagi	Eingedrehter Kreistritt nach innen
Kombinationen:	1 Blocktechnik + 1 Handtechnik(Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen	
	1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 bis 2 Fußtechniken aus den bekannten Techniken und Stellungen	

Taekwondo-Prüfungsinhalte für Schülergrade (TuS Esingen e.V.)

Grundschultechniken

Stand: Dezember 2022

5. Kup grün-blauer Gürtel

Stellungen:	wen seogi	Hüftbreite Stellung, linker Fuß 90° gedreht
	oreun seogi	Hüftbreite Stellung, rechter Fuß 90° gedreht
	dwitkoa seogi	X-Stellung mit Gewicht auf dem Vorderbein
Handtechniken:	mejumeok naeryochigi	Hammerfaust-Halbkreisschlag
	deungjumeok apchigi	Fausrückenschlag nach vorne
	palkup dollyochigi	Halbkreis-Ellenbogenschlag
	palkup pyojeok dollyochigi	Ellenbogen-Zielschlag
Fußtechniken:	yop chagi & mejumeok chigi	Seitwärtsfußtritt & Hammerfaust
	dollyo chagi	Halbkreisfußtritt (Traditionelle Ausführung)
	huryo chagi	Hakenfußschlag
	momdollyo yop chagi	rückwärts gedrehter Seitwärtsfußtritt
Kombinationen:	1 Blocktechnik + 1 Handtechnik(Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen	
	1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 bis 2 Fußtechniken aus den bekannten Techniken und Stellungen	

4. Kup blauer Gürtel (Fortgeschrittene)

Stellungen:	Vorprogramm	
Handtechniken:	batangson momtong an makki	Handballenblock Mittelstufe von außen nach innen
	hansonnal olgul bituro makki	Ein-Handkanten-Drehblock nach außen
	sonnal deung chigi	Innenhandkantenschlag
	anpalmok makki	Block n. Außen mit der Innenseite
	yop jireugi	Seitwärts Fauststoß
Fußtechniken:	momdollyo huryo chagi	Fersendrehtritt
	twio yop chagi	Gesprungener Seitwärtsfußstoß a) Trittbein springt ab b) Das anfersende Bein springt ab
Kombinationen:	Vorgegebene Kombinationen aus den bekannten Techniken	

Taekwondo-Prüfungsinhalte für Schülergrade (TuS Esingen e.V.)

Grundschultechniken

Stand: Dezember 2022

3. Kup blau-roter Gürtel

Stellungen:	beom soegi	Tigerstellung
Handtechniken:	sonnal koduro arae makki	Handkanten-Paradeblock nach unten
	gawi makki	Scherenblock
	momtong bakkat hechyo makki	Beidseitiger Schutzblock nach außen
	dujumeok jechyo jireugi	Umgedrehter Fausstoß aus der Hüfte
	otkoreo arae makki	Kreuzblock nach unten
	deungjumeok baggat chigi	Faustrückenschlag nach außen
Fußtechniken:	pyojeok an chagi	Ziel-Kreistritt nach innen
Kombinationen:	Vorgegebene Kombinationen aus den bekannten Techniken	

2. Kup roter Gürtel

Stellungen:	apkoa seogi	X-Stellung mit Gewicht auf dem Hinterbein
Handtechniken:	hansonnal yop makki	Seitwärts-Einhandkantenblock
	wesanteul makki	Gleichzeitiger Oberstufenblock mit der Innenseite & Tiefblock nach außen
	dangkyo teokjireugi	Heranziehen & gerader Fauststoß von unten zum Kiefer
	kodureo arae makki	Parade(Schutz)block nach unten
Fußtechniken:	dubal dangsong ap chagi	Doppel-gesprungener Vorwärtsfußtritt
	twio momdollyo huryo chagi	gesprungener Fersendrehtritt
Kombinationen:	Vorgegebene Kombinationen aus den bekannten Techniken TVSH Prüfungsprogramm (Grundschule 1. bis 3. Dan) - s.u.	

1. Kup rot- schwarzer Gürtel

Stellungen:	Vorprogramm	
Handtechniken:	hansonnal arae makki	Handkanten-Tiefblock
	khaljaebi (agwison ogul ap chigi)	Bogenhandstoß zum Hals
	mureupkkukki	Kniegriff mit Bogenhandstoß zum Knie
	jumeok pyojeokjireugi	Faustzielstoß in die Handfläche
	pyonsonkkeut arae jechotzireugi	Umgedrehter Fingerspitzenstoß
Fußtechniken:	double yop chagi	Doppleter Seitwärtsfußtritt
	twio mom dollyo yop chagi	Gesprungener rückwärtseingedrehter Seitwärtsfußtritt
Kombinationen:	Vorgegebene Kombinationen aus den bekannten Techniken TVSH Prüfungsprogramm (Grundschule 1. bis 3. Dan) - s.u.	

Kombinationen für 1. und 2. Kup:

- aus ap kubi seogi
 - ap chagi
 - bakkat palmok momtong makki
 - momtong bandae jireugi
- aus ap kubi seogi
 - ap chagi
 - twio ap chagi
 - mit momtong kodureo bakkat makki
- aus ap kubi seogi
 - naeryo chagi
 - mit arae hechyo makki
- aus ap seogi
 - sewo pyojok an chigi
 - in juchum seogi
 - palkup pyojeok dollyo chigi
 - in ap seogi
 - deungjumeok ogul bakkat chigi
- aus juchum seogi in dwitkoa seogi
 - huryo chagi
 - sonnal momtong bakkat chigi
- aus dwit kubi seogi
 - dollyo chagi
 - mondollyo huryo chagi (vorne absetzen)
- aus juchum sogi in dwitkoa seogi
 - yop chagi
 - momdollyo job chagi
- aus dwit kubi seogi
 - sonnal (momtong) kodureo bakkat makki
 - yop chagi
 - absetzen in ap kubi seogi
 - mit jebipoom hansonnal mok chigi
- Kampfstellung/steppen
 - baldung chagi
 - mondollyo twio baldung chagi
- Kampfstellung/steppen
 - mireo chagi
 - dwit chagi