

**Prüfungsprogramm Kupgrade**

V 3.0

Hinweise: für jeden angestrebten Gürtel wird die Kenntnis über alle Inhalte vorangegangener Graduierungen vorausgesetzt

nicht relevant  
in anderen Fächern benötigt

		Anfängergrade	
		7. Kup Bein-Arm-Koordination, Raumorientierung	6. Kup verbesserte Kopf-, Sprung-, Doppeltechniken
Disziplin	<b>allg. Anforderungen</b>		
	<b>Überprüfung Vorprogramm</b>		stichprobenartige Überprüfung des bisherigen Lehrprogramms
	<b>Grundschule</b>	- Stände: Dwit Gubi - Blöcke: Kumgang (Momdong) Maki - Handtechniken: Sonnal Pakkat Mok Chigi, Sonnal An Chigi, Sonnal Pakkat Yop Chigi - Fußtechniken: Momdong Apchuk Dollyo Chagi, Yop Chagi, Olgul Ap Chagi, Twio Ap Chagi	---mitgeltend--- - Blöcke: Hansonnal Pakkat (Yop) Maki, Dung Sonnal Pakkat (Yop) Maki - Handtechniken: Dung Jumok Olgul Ap Chigi
	<b>Form (Poomsae)</b>	Taegeuk Il Jang --- mitgeltend --- - 2-Step - 1-Step vorwärts hinten herum, rückwärts vorn herum - Abstandkontrollstep hinteres/vorderes Bein - Eingang Technik vorderes Bein, Eingang vorn, Jagd-Step vorderes Bein, Eingang vorn	Taegeuk Ih Jang --- mitgeltend --- - Seitwärtsstep (vorderes und hinteres Bein) - Seitwärtsstep Finte - offensiver Seitwärtsstep - Ausfallschritt vorwärts/rückwärts - 360° Schwungübung vorn/hinten herum
	<b>Step-Übungen mit/ohne Partner</b>	- vorherige Fußtechniken vorn/hinten - 2-Fach Paltung-Chagi, gleiches Bein - Ppodeo Chagi (Cut-Kick) - Naeryo Chagi - Dollyo Chagi	- generell: Fußtechniken vord./hint. Bein Fußtechniken auf Kopfhöhe, Drehkicks - Paltung und Dollyo Chagi als Doppeltechnik und 360° - Paltung-Dollyo Chagi Kombination, gleiches Bein - Dwi Chagi - Tora Yop Chagi - Sewo An Chagi - Huryo Chagi - Pandae Dollyo Chagi
	<b>Pratzenübungen (formen- und wettkampforientiert)</b>	- Demonstration zum Verständnis der Grundlagen 1-Schritt-Kampf (korrekte Abstände, Vitalpunkte, Gleichgewicht, Übungen sinnvoll beenden) - Anwendung der Techniken aus Taegeuk Il Jang oder darüber hinaus - 4 verschd. Varianten	- Maßstab: Techniken aus Taegeuk Ih Jang oder darüber hinaus - 4 verschd. einstudierte Varianten
	<b>Partnerübungen 1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon)</b>	- Angriffe und Konter mit Kombinationen der bisherigen Step- und Fußtechniken - schnelles Paltung 1x1x gleiches Bein - Sparring mit und ohne Aufgabenstellung	- Angriffe und Konter mit Finten und bisherigen Step- und Fußtechniken - Paltung und/oder Dollyo 1x1x vorw./rückw.
	<b>Freikampfübungen (Chayu Taeryon)</b>	- einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention	- freie Verteidigung aus der Nahdistanz
	<b>Selbstverteidigung (Hosinsul)</b>		
	<b>Bruchtest (Kyok Pa)</b>	- Bedeutung der Farbe des Doboks erklären - Koreaflagge und Kenntnis über Trigramm "Himmel" - zählen von 11-20 (Simel)	- geistige Hintergründe des TKD - Kenntnis über Aussehen Trigramm "See"
<b>Theorie (Pil Gi)</b>			
<b>Anz. Prüfungsfächer</b>	7	7	