

## § 2 Prüfungsanforderungen

### Prüfungsprogramme 10. bis 5. Kup (Anfänger)

#### 10. Kup

(Weißer Gürtel)

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es erfolgt keine Prüfung.</li> <li>• Vorausgesetzt werden Kenntnis und Beachtung der Verhaltensregeln im Dojang und beim Training.</li> </ul> |
|--|

#### 9. Kup

(Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit erstmaliger Trainingsaufnahme
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik:</b>	Grundschule (Basis-Einzeltechniken)
<b>Zweikampf</b>	Step-Sparring + Pratzensparring
<b>Theorie</b>	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos

Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## 8. Kup

(Gelber Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><i>Basisbereiche:</i></u>	
<b>Überprüfung Vorprogramm</b>	Grundschule
<b>Technik</b>	Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)
<b>Zweikampf</b>	Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)
<b>Theorie</b>	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Fragen zum praktischen Basis- und Wahlpflichtprogramm des Anwärters
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><i>Wahlbereiche:</i></u>	<u><i>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</i></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf 2) Kreuzformen
<b>Zweikampf</b>	3) Situationssparring (Angriff – Konter) 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	5) Fallschule + Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe + Lösen von einfachen Handangriffen

## 7. Kup

(Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><i>Basisbereiche:</i></u>	
<b>Überprüfung Vorprogramm</b>	Grundschule
<b>Technik</b>	1. Form
<b>Zweikampf</b>	Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><i>Wahlbereiche:</i></u>	<u><i>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</i></u>
<b>Technik</b>	1) Grundschule 2) 1-Schritt-Kampf
<b>Zweikampf</b>	3) Situations-Sparring (Angriff – Konter) 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	5) Fallschule + Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe + Lösen von einfachen Handangriffen

## 6. Kup

(Grüner Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Überprüfung Vorprogramm</b>	Grundschule
<b>Technik</b>	2. Form
<b>Zweikampf</b>	Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) Grundschule 2) 1-Schritt-Kampf
<b>Zweikampf</b>	3) Situations-Sparring (Angriff – Konter) 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	5) Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

## 5. Kup

(Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Überprüfung Vorprogramm</b>	Grundschule
<b>Technik</b>	3. Form
<b>Zweikampf</b>	Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) Grundschule 2) 1-Schritt-Kampf
<b>Zweikampf</b>	3) Situations-Sparring (Angriff – Konter) 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	5) Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

**Prüfungsprogramme 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)**

**4. Kup**

(Blauer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 4 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik</b>	Grundschule + 4. Form
<b>Zweikampf</b>	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
<b>Bruchtest</b>	1 Technik nach eigener Wahl
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte; einfache Kenntnisse der Wettkampfregeln nach WOZ oder WOP (je nach praktischem Prüfungsprogramm)
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<b><u>Wahlbereiche:</u></b>	<b><u>Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:</u></b>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen) 4) Form in Anwendung mit Partnern 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl
<b>Zweikampf</b>	6) 1-Schritt-Kampf 7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ) 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	9) Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“

### 3. Kup

(Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 4 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	Grundschule + 5. Form
<b>Zweikampf</b>	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
<b>Bruchtest</b>	2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen) 4) Form in Anwendung mit Partnern 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl
<b>Zweikampf</b>	6) 1-Schritt-Kampf 7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ) 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	9) Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen + Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage; Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

## 2. Kup

(Roter oder brauner Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 6 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><i>Basisbereiche:</i></u>	
<b>Technik</b>	Grundschule + 6. Form
<b>Zweikampf</b>	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
<b>Bruchtest</b>	2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl
<b>Theorie</b>	Bisherige Themen + Technikprinzipien
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><i>Wahlbereiche:</i></u>	<u><i>Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:</i></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen) 4) Form in Anwendung mit Partnern 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl
<b>Zweikampf</b>	6) 1-Schritt-Kampf 7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ) 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

# 1. Kup

(Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	<b>mind. 6 Monate seit letzter Graduierung</b>
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	<b>Entfällt</b>
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	<b>Grundschule + 7. Form</b>
<b>Zweikampf</b>	<b>Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)</b>
<b>Bruchtest</b>	<b>2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl</b>
<b>Theorie</b>	<b>Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre</b>
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen) 4) Form in Anwendung mit Partnern 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl
<b>Zweikampf</b>	6) 1-Schritt-Kampf 7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ) 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

**Prüfungsprogramme 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade)**

**1. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 1. Dan (Schwarzer Gürtel)**

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 1 Jahr seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik</b>	1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Taeguk Pal Jang
<b>Zweikampf</b>	Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
<b>Bruchtest</b>	3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2-er-Kombination gezeigt werden
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<b><u>Wahlbereiche:</u></b>	<b><u>Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:</u></b>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ) 10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen

## 2. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 2. Dan (Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 1 Jahr seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Poomsae Koryeo
<b>Zweikampf</b>	Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
<b>Bruchtest</b>	4 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination sowie eine Sprungtechnik gezeigt werden
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u>Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:</u>
<b>Technik</b>	<p>1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)</p> <p>2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)</p> <p>3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen)</p> <p>4) Poomsae in Anwendung mit Partnern</p> <p>5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm)</p> <p>6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests</p> <p>7) 1 Free Style Poomsae</p>
<b>Zweikampf</b>	<p>8) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 verschiedene Übungen)</p> <p>9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)</p> <p>10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)</p>
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen + Abwehr von unbewaffneten und bewaffneten Einzelangriffen gegen mehrere Angreifer aus der Reihe in schneller Folge

Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

### 3. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 3. Dan (Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik</b>	1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Poomsae Kumgang
<b>Zweikampf</b>	Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
<b>Bruchtest</b>	5 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 3er-Kombination sowie 2 verschiedene Sprungtechniken gezeigt werden
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<b><u>Wahlbereiche:</u></b>	<b><u>Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:</u></b>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 verschiedene Übungen) 9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ) 10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen

**Prüfungsprogramme 4. bis 9. Dan (Lehrergrade)**

**4. Dan**

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 3 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik</b>	1 Form aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl + Poomsae Taebaek und Pyeongwon
<b>Zweikampf</b>	Freies Sparring mit eigenem Partner (1 Runde lt. WOZ)
<b>Bruchtest</b>	Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<b><u>Wahlbereiche:</u></b>	<b><u>Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:</u></b>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf (versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ) 9) Pratzensparring (versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm (max. 3:00 Min.)

## 5. Dan

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 4 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)
<b>Basisprogramm</b>	
<b><u>Basisbereiche:</u></b>	
<b>Technik</b>	1 Form aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl + Poomsae Pyeongwon und Sipjin
<b>Zweikampf</b>	Freies Sparring mit eigenem Partner (1 Runde lt. WOZ)
<b>Bruchtest</b>	Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<b><u>Wahlbereiche:</u></b>	<b><u>Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:</u></b>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf (versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ) 9) Pratzensparring (versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm (max. 3:00 Min.)

Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## 6. Dan

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 5 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	Poomsae Sipjin
	Poomsae Jitae
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 12 Optionen sind 3 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern ( <i>mind. 5 Sequenzen</i> ) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf ( <i>versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 9) Pratzensparring ( <i>versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung ( <i>1 Runde lt. WOZ</i> )
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm ( <i>max. 3:00 Min.</i> )
<b>Bruchtest</b>	12) Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl

## 7. Dan

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 6 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	Poomsae Jitae
	Poomsae Cheonkwon
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 12 Optionen sind 3 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern ( <i>mind. 5 Sequenzen</i> ) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf ( <i>versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 9) Pratzensparring ( <i>versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung ( <i>1 Runde lt. WOZ</i> )
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm ( <i>max. 3:00 Min.</i> )
<b>Bruchtest</b>	12) Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl

## 8. Dan

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 7 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzungen:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	Poomsae Cheonkwon
	Poomsae Hansu
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 12 Optionen sind 3 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern ( <i>mind. 5 Sequenzen</i> ) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf ( <i>versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 9) Pratzensparring ( <i>versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung ( <i>1 Runde lt. WOZ</i> )
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm ( <i>max. 3:00 Min.</i> )
<b>Bruchtest</b>	12) Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl

## 9. Dan

(Schwarzer Gürtel)

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 8 Jahre seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzungen:</b>	Entfällt
<b>Basisprogramm</b>	
<u><b>Basisbereiche:</b></u>	
<b>Technik</b>	Poomsae Hansu
	Poomsae Ilyeo
<b>Wahlpflichtprogramm</b> (Demonstration ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)	
<u><b>Wahlbereiche:</b></u>	<u><b>Von allen unten aufgeführten 12 Optionen sind 3 auszuwählen:</b></u>
<b>Technik</b>	1) 1-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf ( <i>mind. 8 versch. Übungen</i> ) 3) Poomsae-Applikationen mit eigenen Partnern ( <i>mind. 5 Sequenzen</i> ) 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm) 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests 7) 1 Free Style Poomsae
<b>Zweikampf</b>	8) 1-Schritt-Kampf ( <i>versch. Übungen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 9) Pratzensparring ( <i>versch. Aktionen, 1 Runde lt. WOZ</i> ) 10) Sparring mit Aufgabenstellung ( <i>1 Runde lt. WOZ</i> )
<b>Selbstverteidigung</b>	11) Eigenes Programm ( <i>max. 3:00 Min.</i> )
<b>Bruchtest</b>	12) Technik(en) mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad nach eigener Wahl

### § 3 Hinweise zu den Prüfungsdisziplinen und deren Anforderungskriterien

Die nachfolgenden Erläuterungen sind für Gürtelprüfungen verbindlich und bei der Ausführung und Darstellung der Prüfungsdisziplinen zu beachten.

#### 1. Allgemeingültige Anforderungskriterien für TKD-Techniken

Das Ziel von TKD-Techniken besteht darin, dass sie Wirkung erzielen und den ihnen zugedachten Zweck erfüllen. Die erfolgreiche Ausführung und Anwendung einer Technik hängt von verschiedenen Faktoren ab, die gebündelt und in kurzer Zeitspanne zusammenwirken müssen. Bei den Disziplinen des Prüfungsprogramms sind als Leistungsanforderungen insbesondere folgende Gesichtspunkte von wesentlicher Bedeutung:

- a) technisch-motorische Prinzipien:  
z. B. zweckmäßige und optimal aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe, Koordination, Effizienz und Effektivität, Kraftwirkung, Brennpunkt;
- b) physische Voraussetzungen:  
z. B. Leistungsfähigkeit, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Dynamik, Gleichgewicht, Atmung, Gegenzug bzw. Gegenbewegung, Hüfteinsatz, Körperspannung und -entspannung, Reaktionsfähigkeit, Blickrichtung, Kampfschrei;
- c) mentale Grundlagen:  
z. B. Selbstdisziplin, Souveränität, Entschlossenheit, Zielgerichtetheit, Kampfgeist, Konzentration, Flexibilität, Harmonie, Respekt gegenüber dem Partner.

#### 2. Vorprogramm

Dieser Prüfungsteil umfasst die Basisprogramme der vorangegangenen Prüfungsprogramme bis einschl. der jeweils aktuellen Graduierung. Der Anwärter soll nachweisen, dass er die Fähigkeiten und Fertigkeiten entsprechend der Inhalte des Vorprogramms im Hinblick auf seine bereits erworbenen Gürtelgrade in ausreichendem Maße besitzt.

##### Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Beherrschung des Vorprogramms

#### 3. Technik

Dem Prüfungsbereich „Technik“ sind folgende Disziplinen zugeordnet:

##### A) Grundschule

Die Grundschule umfasst traditionelle Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) im Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Anhaltspunkte für die jeweilige Technikauswahl sollen u. a. alle bisherigen und die jeweils nächstfolgende Form lt. Prüfungsprogramm sein.

Die Grundschule muss mit der rechten und linken Seite beherrscht werden und schließt die Ausführung gegen Trittpolster bzw. Pratte mit ein. Die geforderten Inhalte werden in deutscher und/oder koreanischer Sprache angesagt.

##### Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, exakte, verwechslungsfreie Technikausführung einschl. kontrollierte Körperhaltung, Beachtung der vorgegebenen Angriffs- und Abwehr-

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

stufen einschl. kontrollierter Körperhaltung, sichere und korrekte Stände, Gewichtsverteilung und Bewegung.

An der Pratte: Korrekte Technikausführung, Treffsicherheit, Distanzeinschätzung, Kraftwirkung.

### B) Formenschule

Zum 7. bis 1. Kup können jegliche Taekwondo-Formen gelaufen werden. Bei Danprüfungen sind einschließlich Vorprogramm nur Poomsae-Formen zugelassen. Der Ablauf der einzelnen Formen und deren Bewegungssequenzen, die Art der Technikausführungen sowie die Stellen, an denen ein Kampfschrei zu erfolgen hat, sollen sich am Standard der DTU sowie an den Vorgaben und Veröffentlichungen des Kukkiwon (Welt Taekwondo Hauptquartier in Seoul/Südkorea) orientieren.

Jede Form beginnt mit Blickrichtung zum Prüfertisch. Vor Beginn sagt der Anwärter die Bezeichnung der zu laufenden Form an. Der Ablauf erfolgt selbständig und ohne Einzelkommandos.

Grundsätzlich sind die Formen vom Anwärter allein vorzutragen. Bei Anfängern und Kindern kann der Prüfer die Form auch in kleinen Gruppen gemeinsam laufen lassen.

#### Anforderungskriterien:

Allgemeingültige und Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Korrekter Technik- und Bewegungsablauf, Einhaltung des Diagramms, Ablaufrhythmus, Kampfschrei an vorgegebener Stelle.

### C) 1-Schritt-Kampf

- a) Im Bereich „Technik“ wird der 1-Schritt-Kampf Formen-orientiert vorgeführt. D. h. die Übungen werden ausschließlich in traditionellen Stellungen mit Techniken der Grundschule ausgeführt.
- b) Die Übungen werden seitlich zum Prüfertisch durchgeführt.
- c) Zu Beginn jeder Übung geht der Angreifer einen Schritt zurück mit gleichzeitigem Kampfschrei. Damit zeigt er, dass er für den Angriff bereit ist. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft zur Abwehr des Angriffs angezeigt hat. Der Angreifer geht aus seiner Position einen Schritt nach vorne und führt seine Angriffstechnik aus.

Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsbeugestellung (ab gubi) ein, wenn er anschließend mit einem Fauststoß angreifen will; er nimmt die Rückwärtsbeugestellung (dwit gubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt.

Der Angreifer führt seinen Faustangriff zur Körpermitte (Solar Plexus) oder zum Kopf (Nase); Fußangriffe erfolgen mindestens zur Körpermitte (Solar Plexus).

Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken, wobei Doppeltechniken als 1 Technik anzusehen sind. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

## Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

Soweit dem anfänglichen Angriff nicht ausgewichen wird, erfolgt die Abwehr lediglich mit leichtem Kontakt. Die nachfolgenden Kontertechniken sind mit minimalem Abstand zum Angreifer durchzuführen. Halten und Greifen sind erlaubt. Verboten sind jedoch Zug- und Druckbewegungen, Werfen sowie jegliches zu-Boden-Bringen des Angreifers.

Der Angriff erfolgt beidseitig, die Verteidigungstechniken können spiegelbildlich oder mit verschiedenen Techniken vorgezeigt werden.

Jede Übung ist erkennbar abzuschließen, bevor die nächste Übung begonnen wird.

- d) Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z. B. hohe Fuß- und Mehrfachfußtechniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungtechniken.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige und Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Reaktion und Timing, Abstandsregulierung, Übersicht, sinnvolle Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, sichere Technikanwendung und Funktionalität, Beachtung traditioneller Grundschulelemente, ein der angestrebten Graduierung entsprechender Schwierigkeitsgrad.

### **D) 2- und 3-Schritt-Kampf (Formen-orientiert)**

Dem Grunde nach gelten die Vorgaben für den 1-Schritt-Kampf entsprechend. Abweichend hiervon geht der Angreifer beim 2-Schritt-Kampf zwei Schritte und beim 3-Schritt-Kampf drei Schritte nach vorne und führt bei jedem Schritt eine Angriffstechnik aus. Der Verteidiger hat die Aufgabe, den Angriffen durch grundschulmäßige Schrittfolgen auszuweichen und/oder sie abzuwehren und erst nach dem letzten Angriff seine Kontertechniken anzubringen.

Der Anwärter kann wählen, ob er die geforderten Übungen im 2-Schritt-Kampf, im 3-Schritt-Kampf oder in einer Kombination aus beiden Varianten zeigt.

### **Anforderungskriterien:**

Anforderungskriterien wie beim 1-Schritt-Kampf, flexible und angepasste, geeignete Mobilität.

### **E) Formen- /Poomsae-Applikation**

- a) In diesem Prüfungsfach sind Auszüge von Taekwondo-Formen bzw. Poomsae in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen. Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die jeweiligen Formeninhalte erklärt werden.

Bei Kup- und Danprüfungen sind Auszüge aus verschiedenen Formen bzw. Poomsae vorzuzeigen.

Der Anwärter sagt jeweils vorher an, welcher Form bzw. Poomsae seine Übungen entnommen sind.

- b) Praktischer Ablauf einer Sequenz

## Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

Für jede Übung ist eine aus mehreren Aktionen bestehende unmittelbar zusammenhängende Bewegungsfolge (Sequenz) aus einer Form zu entnehmen und mit einem oder mehreren Partnern mittels der vorgegebenen Techniken und den dazu passenden Gegentechniken zu demonstrieren.

Jede Sequenz wird in **drei** Varianten vorgetragen:

1. Variante: Die Sequenz wird vom Anwärter allein und nach WOP-Regeln vorgezeigt.
  2. Variante: Der Anwärter stellt die gesamte Sequenz als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern dar, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen. In dieser Variante werden die Aktionen in gemäßigttem Tempo vorgetragen.  
Weiterhin ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen von der ~~ersten Sequenz lt.~~ 1. Variante geringfügig abweichen. Die Bewegungen im Raum beim Angreifer und Verteidiger darüber hinaus sind freigestellt, d. h. die Qualität der Stände und Fußstellungen finden bei der Bewertung keine Beachtung.
  3. Variante: Die Sequenz wird mit Partnern in realitätsnaher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt ausgeführt.
- c) Zur Vermeidung von Verletzungen müssen alle Partner eine geeignete Schutzausrüstung tragen, dem Anwärter ist dies freigestellt.
- d) Als Auswahlgrundlage dienen die Formen aus dem Vorprogramm. Für Danprüfungen sind ausschließlich Poomsae-Formen zugrunde zu legen.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

### **F) Form in Anwendung mit Partnern**

- a) In diesem Prüfungsfach ist eine komplette Taekwondo-Form in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen. Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die gesamten Formeninhalte erklärt werden.

Der Anwärter sagt jeweils vorher an, welche Form bzw. Poomsae vorgetragen wird.

- b) Praktischer Ablauf

Bei dieser Übung ist zu beachten, dass der Anwärter die gesamte Form in realitätsnaher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern darstellt, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen.

Es ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen vom üblichen Bewegungsablauf geringfügig abweichen. Die Qualität der Stände und Fußstellungen spielen nur eine untergeordnete Rolle.

## Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

- c) Zur Vermeidung von Verletzungen müssen alle Partner eine geeignete Schutzausrüstung tragen, dem Anwärter ist dies freigestellt.
- d) Als Auswahlgrundlage dienen die Poomsae-Formen aus den bisherigen Prüfungsprogrammen.

### Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

#### **G) Poomsae mit integrierten Bruchtests**

Bei diesem Wahlpflichtfach ist eine Poomsae nach eigener Wahl aus dem Vorprogramm zu laufen und währenddessen zwei Bruchtests durchzuführen. Die Bruchtests dürfen weder mit der ersten noch mit der letzten Technik der Poomsae erfolgen.

Für die Positionierung der Bretthalter ist der Anwärter verantwortlich. Der Anwärter sagt vorher an, welche Poomsae er laufen wird.

### Anforderungskriterien

Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den Vorgaben dieser Ordnung für die Poomsae-Formenschule und den allgemeinen Anforderungskriterien für Bruchtests.

#### **H) Free Style Poomsae**

Bei diesem Wahlpflichtfach führt der Anwärter nach selbst gewählter Musik und Rhythmus eine eigene Taekwondo-spezifische Choreographie innerhalb eines selbst gewählten Diagramms auf Grundlage des „Einzelwettbewerbs“ vor, die sich hinsichtlich Techniken, Akrobatik, Inhalten, Darstellung und Zeitvorgaben an die Regelungen der „WOP Anlage 2 Freestyle Poomsae“ orientieren.

Der Anwärter muss in Absprache mit dem Ausrichter dafür Sorge tragen, dass eine geeignete Musikanlage sowie eine ausreichend große und geeignete Bodenmatte zur Verfügung stehen.

### Anforderungskriterien

Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den allgemeingültigen Anforderungskriterien sowie an den Bewertungskriterien lt. WOP Anlage 2 Free Style Poomsae.

## **4. Zweikampf**

In den Wahlpflichtprogrammen für „Zweikampf“ dürfen alle Übungen mit eigenem Partner vorgezeigt werden.

Dem Prüfungsbereich „Zweikampf“ sind folgende Disziplinen zugeordnet:

#### **A) Step-Sparring**

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der sog. Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schrittkombinationen sowohl auf der Stelle als auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

### Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schrittvielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

### **B) Pratzensparring**

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfachtechniken auf 2 Prätzen. Der Prätzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Prätzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanzüberwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mentalen Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

### **C) Situations-Sparring**

- a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:
- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
  - Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt.

- b) Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

## Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

### Beispiele für Sequenzen:

Angriff – Konter	(1-1)
Angriff – 2 Kontertechniken	(1-2)
2 Angriffstechniken – Konter	(2-1)
2 Angriffstechniken – 2 Kontertechniken	(2-2)
Angriff – Konter – Gegenkonter	(1-1-1)
usw.	

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Pratzensparring, Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand, situationsbezogenes Wettkampfvverhalten.

### **D) Sparring mit Aufgabenstellung**

- a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:
- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
  - Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt.

- b) Diese Übung unterscheidet sich vom Situations-Sparring dadurch, dass dem Anwärter technische, strategische oder taktische Aufgabenstellungen vorgegeben werden, die er eigenständig umsetzen bzw. lösen muss. Hierbei sind verschiedene Varianten möglich.

### Beispiele:

- Beide Kämpfer kennen die Vorgabe, die einer der beiden umsetzen muss;
- nur einer der Kämpfer kennt die Vorgabe und muss diese umsetzen, während der andere die Vorgabe identifizieren und seine Aktionen entsprechend ausrichten muss.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Prätzen- und Situations-Sparring, Umsetzen und Erkennen von taktischen und strategischen Wettkampfsituationen.

### **E) 1-Schritt-Kampf**

- a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:
- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
  - Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt.

- b) Im Bereich „Zweikampf“ wird der 1-Schritt-Kampf Wettkampf-orientiert vorgeführt. D. h. die Übungen werden aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen mittels Faust- und Fußtechniken ausgeführt.

## Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

- c) Die Übungen werden seitlich zum Prüfertisch durchgeführt.
- d) Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Aktionsbereitschaft angezeigt hat.
- Der Angreifer führt seine Faust- und Fußangriffe gegen die erlaubten Körperzonen.
- Beim Konterangriff sollen nicht mehr als drei Angriffstechniken ausgeführt werden, wobei Doppeltechniken als 1 Technik anzusehen sind.
- Halten, Greifen, Werfen sowie jegliche Selbstverteidigungstechniken sind nicht zulässig.
- Sowohl Angriffe als auch Konter müssen beidseitig beherrscht werden. Auf Verlangen des Prüfers ist bei gleicher Angriffstechnik die Übung beiderseits vorzuzeigen.
- Jede Übung ist erkennbar abzuschließen, bevor die nächste Übung begonnen wird.
- e) Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z. B. hohe Fuß- und Mehrfachfußstechniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungstechniken.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Reaktionsschnelligkeit und Timing, Übersicht, Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, Technikeinsatz, Abstandsregulierung, Distanzregulierung.

### **F) Freies Sparring**

- a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:
- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
  - Angriffe mit Faust- und Fußstechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.
- Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt.
- b) Bei dieser Disziplin gelten dem Grunde nach die Vorgaben für das Sparring mit Aufgabenstellung mit dem Unterschied, dass den beiden Kontrahenten keine inhaltlichen Vorgaben gemacht werden, sondern sie müssen den Kampf selbst gestalten.
- c) Bei diesem Prüfungsteil kommt es einzig darauf an festzustellen, ob der Anwärtler die Aufgaben aus den Prüfungsanforderungen bewältigen kann und nicht, um einen Titel zu erringen. Leichter Körperkontakt ist gefordert, wobei harte Treffer vermieden werden sollen. Das Sparring ist so zu gestalten, dass Verletzungen vermieden werden.
- d) Für das freie Sparring stellen sich die Kontrahenten seitlich zum Prüfertisch auf.

### Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

Zu Beginn jeder Übung setzen beide Kontrahenten einen Fuß zurück und nehmen eine Kampfstellung ein bei gleichzeitigem Kampfschrei. Der Kampf beginnt, sobald der Kampfleiter den Kampf freigegeben hat, er wird unterbrochen und endet auf Kommando des Kampfleiters.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige und Anforderungskriterien aller Zweikampfdisziplinen, Selbstbehauptungswille, situationsbedingtes Offensiv- und Defensivverhalten, Wettkampfübersicht, Beachtung zulässiger Trefferflächen.

## 5. **Bruchtest**

### a) Altersregelungen

Kinder und Jugendliche unter 15 Jahre dürfen keine Bruchtests durchführen. Sie müssen stattdessen eine Option aus einem der im Prüfungsprogramm aufgeführten Wahlbereiche auswählen.

Anwärter über 40 Jahre können anstelle einer vorgeschriebenen Sprungtechnik einen Bruchtest ohne Sprung auswählen.

### b) Bruchtestmaterial

Jegliche Bruchtests werden ausschließlich mit Fichtenholzbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt.

Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:

2,5 cm	bei Männern ab 18 bis 39 Jahre;
2,0 cm	bei Frauen ab 18 bis 39 Jahre
1,5 cm	bei Jugendlichen (m/w) ab 15 – 17 Jahre sowie bei Frauen und Männern ab 40 Jahre;

Bei Brettern mit einer Soll-Stärke von 2,5 cm und 2,0 cm wird eine Toleranz von 0,2 cm akzeptiert.

Bei Dan-Prüfungen kann die Brettstärke bei hohem Schwierigkeitsgrad bei Männern bis auf 2 cm und bei Frauen bis auf 1,5 cm reduziert werden.

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

- c) Der Anspruch besteht im Brechen des Brettes. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben spielen Schwierigkeitsgrad und Ausführung der Technik, Körperhaltung und Gleichgewicht eine wesentliche Rolle.
- d) Bruchtests dürfen nur mit TKD-Angriffstechniken **unmittelbar gegen das Brett** durchgeführt werden. Die Technikauswahl wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Anwärter bestimmt.
- e) Der Anwärter ist für den Aufbau des Bruchtests durch die Bretthalter und deren Einweisung selbst verantwortlich. Im Bereich der Kupgrade und bei Jugendlichen können Hilfestellungen gegeben werden.

### Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

Vor Durchführung sagt der Anwärter die Technik des beabsichtigten Bruchtests an.

- f) Unter einer Bruchtest-Kombination ist eine Technikfolge von mindestens 2 Bruchtests zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Bruchtests zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Verzögerung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.
- g) Bei einem Sprungbruchtest wird das Brett mit einer TKD-Technik nach Überwindung einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.
- h) Bruchtest der Lehrergrade  
Bei den Prüfungen zum 4. Dan und höher sollen sich die Bruchtests in der Ausführungsart deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination ausgeführt werden. Die Brettstärken sind frei wählbar.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Präsentation und Gelingen des Bruchtests, Konsequenz, Übersicht, Vorbereitung, Schwierigkeitsgrad, technische Ausführung.

## **6. Selbstverteidigung**

- a) Altersregelung  
Eine Prüfung der Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe findet bei Jugendlichen unter 15 Jahre nicht statt.
- b) Der Schwerpunkt der Selbstverteidigung besteht darin, einen (rechtswidrigen) Angriff wirksam abzuwehren oder diesem auszuweichen, und dies unter dem Aspekt des Notwehrrechts und der Verhältnismäßigkeit der Mittel. Hierbei kommt der Eigensicherung eine besondere Bedeutung zu.

Angriffe sollen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden.

Schnelligkeit und Härte der Angriffs- und Abwehrtechniken sind auf die Fähigkeiten der Übungspartner abzustimmen. Grundsätzlich hat die körperliche Unversehrtheit Vorrang. Bei der SV kann Schutzausrüstung getragen werden.

- c) SV-Übungen beginnen seitlich zum Prüfertisch. Bei mehreren Angreifern bestimmt der Anwärter die Positionen.
- d) Die Fallschule dient der Verletzungsprävention und kann auf Verlangen des Prüfers in vollem Umfang abgeprüft werden.
- e) Distanzen  
Für die praktische Umsetzung der SV wird von verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsdistanzen ausgegangen:

### Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)

## Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

- Lange Distanz  
Der Angreifer kann den Verteidiger nur mit Fußritten erreichen.
  - Mittlere Distanz  
Der Angreifer kann den Verteidiger mit Faustschlägen erreichen.
  - Nahe Distanz  
Diese Distanzzone reicht von 30 cm Abstand bis Körperkontakt.
  - Boden  
Grundsituationen:
    - Angreifer steht, Verteidiger befindet sich am Boden
    - Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage
- f) Für die SV dürfen nur gefahrlose Übungswaffen (z. B. Stock und Messer) und sonstige Geräte zum Einsatz kommen. Spitze, scharfe oder andere verletzungsträchtige Gegenstände dürfen nicht verwendet werden.
- g) Selbstverteidigung bei Lehrergraden  
Hier ist ein selbst erstelltes Programm mit eigenen Partnern aus dem Spektrum der SV zu präsentieren. Die Vorführung soll nicht länger als 3 Minuten dauern.
- h) Der Ausrichter der Prüfung hat dafür Sorge zu tragen, dass bei allen SV-Übungen eine ausreichend große und geeignete Bodenmatte zur Verfügung steht.

### **Anforderungskriterien:**

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Eigensicherung, Realitätsbezug, Übersicht, Verwendung von Schockelementen, Sicherheit in der Technikanwendung, Beachtung der gegnerischen Vitalpunkte, notwehrbezogenes Verhalten.

## 7. **Theorie**

Im Zuge der TKD-Ausbildung sollen neben den praktischen Trainingsinhalten auch Wissen zu allen Facetten des TKD-Sports vermittelt werden, die dem Verständnis für das Erlernete dienen. Die Anwärter sollen dadurch in die Lage versetzt werden, sich zu Fragen von Vokabular und Begrifflichkeiten, Trainingsinhalten, Hintergründen des TKD usw. zu äußern.

Das Niveau der Theorievermittlung soll sich nach dem Alter und Entwicklungsstand der Sportler richten.

### **Anforderungskriterien:**

Grundlagen-, Spezial und Detailkenntnisse zum Taekwondo-Sport, Erklärung von Zusammenhängen.

### Nr. 10.1 Prüfungsordnung (PO 2024)