



9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Auszug aus der Prüfungsordnung der Deutschen Taekwondo Union (DTU) e.V. (Stand: 01.01.2024):

Vorbereitungszeit:	mind. 2 Monate seit erstmaliger Trainingsaufnahme
Zulassungsvoraussetzung:	entfällt
Pflichtprogramm	
Pflichtbereiche:	
Technik	Grundschule (Basis-Einzeltechniken)
Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos

Erklärungen und Beispiele:

Technik:

1) Stände:

- a) Kurzer Vorderstand (Ap-Sogi)
- b) Langer Vorderstand (Ap-Gubi)

2) Handtechniken:

- a) Kopfblock (Olgul-Makki)
- b) Mittelteilblock (Momtong-An-Makki)
- c) Tiefblock (Arae-Makki)
- d) Fauststoß (Kwon-Chirugi)

3) Fußtechniken:

- a) Vorwärtsfußtritt (Ap-Chagi)
- b) Innensichel (An-Chagi)

Zweikampf:

1) Steppen:

- a) Auslagenwechsel
- b) Schritt vor mit Auslagenwechsel
- c) Schritt zurück mit Auslagenwechsel
- d) Tauschen



- e) Stepp vor ohne Wechsel
- f) Stepp zurück ohne Wechsel

2) Pratzenübungen/ Wettkampftechniken:

- a) Push-Kick
- b) Paltung-Chagi (Spanntritt)
- c) Naeryo-Chagi (Abwärtsfußtritt)
- d) Dwit-Chagi (Rückwärtsfußtritt)

Theorie:

Einfache Erklärungen zu den Techniken aus dem Technik- und Zweikampfbereich, wie z.B.:

- Kennst du einen Stand, eine Handtechnik oder eine Fußtechnik?
- Kannst du sie vormachen?
- Was ist dabei wichtig?
- Mit welchem Körperteil treffen wir dabei?
- Usw. ...

Wir wünschen dir viel Erfolg und vor allem viel Spaß bei deiner ersten Prüfung!



Dein SGZ Alfhausen-Team