



## 8. Kup (Gelber Gürtel)

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

<b>Vorbereitungszeit:</b>	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
<b>Zulassungsvoraussetzung:</b>	entfällt
<b>Pflichtprogramm</b>	
<b>Pflichtbereiche:</b>	
<b>Überprüfung Vorprogramm</b>	Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen
<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; Wettkampfregele nach WOZ oder WOP
<b>Wahlpflichtprogramm</b>	
<b>Wahlbereiche:</b>	<b>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</b>
<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

### Erklärungen und Beispiele:

#### **Überprüfung Vorprogramm:**

Hier können stichprobenartig einzelne Übungen aus dem Pflichtprogramm der bisherigen Kup-Grade abgefragt werden (Technik, Zweikampf oder Theorie).

#### **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)
- e) Kombinationen aus Blöcken und Angriffen

##### **3) Fußtechniken:**

- a) Vorwärtsfußtritt (Ap-Chagi)



- b) Innensichel (An-Chagi)
- c) Außensichel (Bakkat-Chagi)
- d) Kombinationen

### **Zweikampf:**

#### **1) Steppen:**

- a) Auslagenwechsel
- b) Schritt vor mit Auslagenwechsel
- c) Schritt zurück mit Auslagenwechsel
- d) Täuschen
- e) Stepp vor ohne Wechsel
- f) Stepp zurück ohne Wechsel

#### **2) Pratzenübungen/ Wettkampftechniken:**

- a) Push-Kick
- b) Paltung-Chagi (Spannentritt)
- c) Naeryo-Chagi (Abwärtsfußtritt)
- d) Dwit-Chagi (Rückwärtsfußtritt)
- e) Kombinationen im Angriff (z.B.: Push-Kick aus dem vorderen Bein & Paltung-Chagi aus dem hinteren Bein)
- f) Kombinationen im Konter (z.B.: Stepp zurück ohne Wechsel & Paltung-Chagi)

### **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. ...

#### **Zusätzlich:**

- Welche Aktionen sind im Zweikampf erlaubt?
  - ➔ Fausttreffer zur Weste, Fußtreffer zur Weste und zum Kopf
- Wie viele Punkte gibt es für welche Aktion?
  - ➔ 1 Punkt für Fausttreffer, 2 Punkte für Westentreffer, 3 Punkte für Kopftreffer, 2 Extra-Punkte für gedrehte Treffer
- Welche Aktionen sind im Zweikampf nicht erlaubt und werden mit einem Strafpunkt (Gam-Jeom) gewertet?
  - ➔ Z.B.: Das Verlassen der Wettkampffläche, das Festhalten des Gegners, das Treten unterhalb der Westenhöhe, das Schlagen mit der Faust zum Kopf usw. ...



**Wahlbereich:**

Hier kannst du dir eine Übung in Absprache mit deinen Trainern und deinen Prüfern selbst aussuchen. Zeige das, was du am besten kannst und womit du dich am wohlsten fühlst. Wenn du Fragen zum Ablauf oder den Anforderungen hast, wende dich am besten direkt an deine Trainer und Prüfer.

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



**Dein SGZ Alfhausen-Team**