



## 7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

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>	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>	
<b>Wahlbereiche:</b>	<b>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</b>
<b>Technik</b>	1) Grundschule 2) 1-Schritt-Kampf
<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. Form / Poomsae (Taegeuk II Jang)

#### **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 (Spanntritt)
- 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:

- Was bedeutet Tae-Kwon-Do?
  - ➔ Tae: Springen, stoßen und treten mit den Füßen
  - ➔ Kwon: Faust- und Handtechniken
  - ➔ Do: Geistige Entwicklung, der Weg
- Woher kommt die Sportart Taekwondo?
  - ➔ Südkorea
- Wie heißt der Taekwondo-Anzug?
  - ➔ Dobok
- Wie heißt der Taekwondo-Gürtel?
  - ➔ Ty
- Welche Treffer-/ Körperzonen unterteilen wir im traditionellen Taekwondo?
  - ➔ Olgul / Hoch (Alles oberhalb des Schlüsselbeins/ der Schultern)
  - ➔ Momtong / Mittel (Alles zwischen dem Bauchnabel und den Schultern)
  - ➔ Arae / Tief (Alles unterhalb des Bauchnabels)
  
- Wie nennt man die Trainingshalle?
  - ➔ Dojang
- Welche Regeln haben wir beim Training in unserem Dojang? (Im Folgenden sind mögliche Beispiele, aber es sind natürlich auch weitere Antworten möglich.)
  - ➔ Wir kommen pünktlich zum Training.
  - ➔ Wir verbeugen uns beim Betreten, zu Trainingsbeginn und bei Partnerübungen.
  - ➔ Wir halten den Dojang sauber.
  - ➔ Wir behandeln uns gegenseitig mit Respekt.
  - ➔ Wir sind höflich und hilfsbereit.
  - ➔ Wir hören auf die Trainer und Co-Trainer.
  - ➔ Wir verlassen die Halle während des Trainings nicht ohne den Trainern Bescheid zu sagen.
  - ➔ Wir achten auf einen sauberen Anzug und Körperhygiene.
  - ➔ Wir tragen beim Training keinen Schmuck.



### **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.

### **Grundschule und weitere traditionelle Begriffe/ Techniken:**

#### **1) Stände:**

- a) Kurzer Vorderstand (Ap-Sogi)
- b) Langer Vorderstand (Ap-Gubi)
- c) Kämpferstand / Rückwärtsstand (Dwit-Gubi)
- d) Große Parallelstellung (Juchum-Sogi)

#### **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
- f) Handkantenschlag (innen, außen) – Sonal-Chigi (an/bakkat)

#### **3) Fußtechniken:**

- a) Vorwärtsfußtritt (Ap-Chagi)
- b) Innensichel (An-Chagi)
- c) Außensichel (Bakkat-Chagi)
- d) Kombinationen
- e) Seitwärtsfußtritt (Yop-Chagi)
- f) Halbkreisfußtritt (Dollyo-Chagi)

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



**Dein SGZ Alfhausen-Team**