

태권도



# T a e k w o n - D o



Weitere Erfordernisse siehe Prüfungsordnung des VAK e.V.

Stand: Dezember 2024/**gültig ab 2025**

Erarbeitet von

**René Dießner - Niklas Lippmann - Gerhard Schäfer**

(Stilrichtungsreferent ITF – Stilrichtungsreferent WTF – Fachwart Taekwondo)

Layout: Thomas Moser

## Allgemeines

### Die Prüfungsordnung besteht aus 3 Ebenen.

#### 1. Ebene: Verband

In der ersten Ebene werden alle Regularien festgelegt, welche im VaK e.V. (Budo-Art-übergreifend) aber auch im Sinne der Taekwon-Do-Prüfungs-Philosophie gefordert und zwingend eingehalten werden müssen.

Inhalt:

- Wartezeiten bis zur nächsten Prüfung (Mindestvorbereitungszeit)
  - Mindestalter
  - Schriftliche Ausarbeitungen
  - Notwendige Lehrgänge bzw. Ausbildungen und Lizenzen
  - allgemein Organisatorisches zur Prüfung
  - Grundwerte des Budo und des VaK e.V.
- (Siehe auch Prüfungsordnung VaK e.V. - neu)

#### 2. Ebene: „Taekwon-Do“ (TKD)

In der dieser Ebene werden alle Regularien festgelegt, welche allgemein im Taekwon-Do gefordert sind und nicht ersetzt werden können.

Inhalt:

Die 5 Säulen des Taekwon-Do:

- Formenlauf
- Schrittkampf
- Freikampf
- Selbstverteidigung
- Bruchtest sowie:
- Begriffsbestimmung auf Koreanisch
- Grundwerte des Taekwon-Do

Zudem werden hier auch schon allgemeine TKD-Regularien, im Groben, mit den Unterscheidungen der ITF International-Taekwon-Do-Federation („traditional“) & WTF World-Taekwon-Do-Federation („modern“) formuliert und benannt.

#### 3. Ebene: „Stilrichtung bzw. schulbezogen“ (ITF oder WTF; Die Bezeichnungen sind hier symbolisch)

In der letzten Ebene werden alle Regularien und das detaillierte Prüfungsprogramm festgelegt, welche in der jeweiligen Stilrichtung oder Schule unterschiedlich gelehrt

werden. Hierbei wird zwischen „modern“-WTF und „traditionell“-ITF unterschieden, jedoch basierend auf der 2.Ebene.

## 1. Ebene

Es gilt im Allgemeinen die Prüfungsordnung des VaK e.V.

Der Prüfling muss die Prüfung in einem einwandfreien gesundheitlichen Zustand antreten.

Der Dobok muss sauber und ohne Schäden sein. Der jeweilig erreichte Gürtelgrad ist zu tragen. Der schul-stil-übliche Dobok darf getragen werden (jedoch keine „Exoten“).

Auf Hygiene ist zu achten.

Fuß- und Fingernägel sind kurz zu halten.

Lange Haare sind zusammenzubinden.

Schmuck muss abgelegt werden.

Bei Prüflingen mit gesundheitlich, motorischen oder geistigen Einschränkungen oder bei fortgeschrittenem Alter wird die Prüfungskommission natürlich Rücksicht nehmen.

Die Begrifflichkeiten werden koreanisch benannt.

### Wartezeiten und Mindestalter: M=Monate/TE=Trainingseinheit

Bis 9. Kup	6 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 1. Dan	12 Monate
Bis 8. Kup	3 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 2. Dan	12 Monate
Bis 7. Kup	3 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 3. Dan	24 Monate
Bis 6. Kup	3 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 4. Dan	36 Monate
Bis 5. Kup	3 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 5. Dan	48 Monate
Bis 4. Kup	6 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 6. Dan	
Bis 3. Kup	6 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 7. Dan	
Bis 2. Kup	6 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 8. Dan	
Bis 1. Kup	6 Monate/48 Trainingseinheiten	Bis 9. Dan	
		Bis 10. Dan	

Verleihrade

### Mindestalter

Das Mindestalter eines Prüflings beträgt 7 Jahre. (Weitere Altersbestimmungen stehen unter den jeweiligen Prüfungsanforderungen in den Ebenen (1.,2.,3., WTF&ITF).

### **Erforderliche Lizenzen/Lehrgänge**

Die zu prüfende Person benötigt zum Ablegen des 1. Dan eine gültige 1. Hilfe-Ausbildung / Unterweisung.

Anerkannt werden hierzu z. B. Führerschein, Kurse aus Arbeits-Ausbildungsverhältnissen, Menkyo, Übungsleiter oder Trainerlizenzen (DOSB oder andere), Kurse aus dem eigenen oder einem anderen Vereinen / Gruppen.

Für den 3. Dan ist eine gültige Menkyo-Lizenz des VaK e.V. nötig.

### **Ausarbeitungen**

Der Prüfling muss zum Ablegen des 1. Dan eine schriftliche Ausarbeitung anfertigen. Diese ist dem Prüfungskomitee 4 Wochen vor Prüfungstermin textlich vorzulegen.

Das Thema kann vom Prüfling selbst gewählt werden, sollte aber die Prüfung selber oder Taekwon-Do oder Budo im Allgemeinen (technisch, geschichtlich oder philosophisch) beinhalten. In Ausnahmefällen kann der Schulleiter oder das Prüfungskomitee ein Thema vorgeben.

Beispielthemen finden sich auf der Homepage des VAK e.V. (siehe auch weiter unten)

Das Prüfungskomitee behält sich vor, den Prüfling weiteres theoretisches Wissen abzufragen.

Stilrichtungsbedingt kann das Prüfungskomitee auch zu nachfolgenden Dan-Prüfungen eine Ausarbeitung fordern.

Im Übrigen gilt die Prüfungsordnung des VaK e.V.

## 2. Ebene

### Schul-/Stilrichtungsbezogenes im Sinne der 5 Säulen des Taekwon-Do

WTF	ITF
- Formenlauf	
Poomse	Hyong (Tul, Patern)
ggf. Vorformen	1.und 2. Kreuzform
- Schrittkampf	
Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)	Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)
	Ibo-Taeryon (Zweischrittkampf)
	Sambo- Taeryon (Dreischrittkampf)
- Freikampf	
Wettkampf	Freikampf unter den Regeln der
(unter den Regeln der WTF) oder	jeweiligen Schule oder
Freikampf	Ban-Jayu-Taeryon / Jayu-Taeryon
(unter den Regeln der jeweiligen Schule)	(halbfreier / freier Kampf)
- Selbstverteidigung - Hosinsul	

- Schulspezifische Techniken, Angriffe und Verteidigungen mit oder ohne Waffen.

Fallschule, Abrollen, Hebel oder Wurftechniken und Festlegetechniken sollten jedoch geübt und gezeigt werden. Budo-Art-übergreifende Techniken sind erlaubt und sogar erwünscht. (Grundlagen des VaK e.V.)

- Bruchtest – Kyokpa

#### **Bruchtest: ITF und WTF**

Maße der Bretter: zwischen 28cm x 28cm bis 32cm x 32cm

Die Bretter sind selbst zu beschaffen und in einwandfreiem Zustand dem Prüfungskomitee vor der Prüfung vorzulegen.

Bis 12 Jahre	1cm	Brettstärke
Bis 14 Jahre	1,5cm	Brettstärke
Bis 18 Jahre	1,5-2cm	Brettstärke
Ab 18 Jahre	2/2,5-3cm	Brettstärke

Kinder unter 9 Jahren dürfen (anatomiebedingt) keinen Bruchtest ablegen.

Kinder zwischen 9 und 12 Jahren dürfen 1cm Brettstärke verwenden, Jugendliche zwischen 12 und 18 dürfen 1,5-2cm verwenden.

Frauen zwischen 18 und 45 Jahren dürfen 2cm Brettstärke (oder mehr) verwenden.

Männer zwischen 18 und 45 Jahren dürfen 2,5-3 cm Brettstärke verwenden.

Personen zwischen 45 und 60 Jahren dürfen 1,5 cm Brettstärke (oder mehr) verwenden. Personen zwischen 60 und 70 Jahren dürfen 1,0cm Brettstärke (oder mehr) verwenden.

Ab 70 Jahren kann vom Bruchtest abgesehen werden. Die Bretter sollten aus Kiefernholz bestehen. Übungsbretter aus Kunststoff, Leichthölzern und/oder mit Sollbruchstelle sind bei der Prüfung nicht erlaubt.

Bruchtestunübliche Materialien können ab den 3.DAN verwendet werden.

Diese können sein: Kiefernholzbretter dicker als 3cm, Ziegel-Stein, Ytong-Stein, Hohlraum-Ziegel, Kieselstein, Eisblock.

### **Organisatorisches / Allgemeines /Schul-/Stilrichtungsbezogenes**

Schul- oder stilrichtungsbezogene Techniken sollen hervorgehoben behandelt und angewandt werden. So soll die Integrität der jeweiligen Schule erhalten und gefördert werden. Die jeweiligen Dojang-Regeln sind einzuhalten und zu achten. Unterschiedliche Kleidungsordnungen sind anzuerkennen.

Die Prüfung ist dem Prüfungskomitee mind. 4 Wochen vor Prüfungsterminen anzuzeigen.

Vereinsinterne Prüfungen sind mit dem jeweiligen Schulleiter mit gültiger Prüferlizenz zu vereinbaren.

Alle zur Prüfung notwendigen Ausrüstungen und Materialien sind vom Prüfling selbst bereitzustellen.

Bei fehlendem oder mangelhaftem Equipment behält sich das Prüfungskomitee den Abbruch der Prüfung vor.

Im Übrigen gilt die allgemeine Prüfungsordnung des VaK e.V.

Themen der schriftlichen Ausarbeitungen sollten schul-/oder stilrichtungsbezogen sein und im besten Falle diese sogar besonders hervorheben.

Themen der schriftlichen Ausarbeitungen können sein:

- Detaillierter Hintergrund der jeweils höchsten Prüfungsform
- Die 5 Grundsäulen des Taekwondo und wie sie zusammenhängen
- Choi's Philosophie zu seinen 24 Hyongs
- Detaillierte Geschichte des Taekwon-Do

- Lebenslauf von Choi Hong-Hi oder Kwon Jae-Hwa
- Anfänge des Taekwon-Do in Deutschland inkl. WTF und ITF
- Koreanische Budo-Arten und deren geschichtlicher Hintergrund
- Koreanische Kriegskunst und Kriegsführung im Allgemeinen  
(Geschichte)
- Koreanische Geschichte (von den drei Königreichen über die Teilung bis heute)
- Anatomie bezüglich Bruchtest, Atemi und der verschiedenen Schlag- und Tritttechniken
- Erstellung einer Trainingsstunde für Kinder und für Erwachsene und zu beachtende Unterschiede
- Taekwon-Do als Lebensphilosophie (u.a. Choi's Philosophie zu seinen 24 Hyongs im Bezug zur eigenen Philosophie)
- Eigene ausgewählte Themen können verwendet werden, müssen aber im Voraus dem Prüfungskomitee mitgeteilt und mit Mehrheit erlaubt werden.  
Der Abgabetermin muss eingehalten werden.  
Es gilt die Prüfungsordnung des VaK e.V.

### **Poom - Prüfung (Schwarz-Rot-Gurt) (WTF)**

Siehe Prüfung 1.DAN

Änderung:

- Selbstverteidigung mit Stock kann weggelassen werden.
- Bruchtest: 1x Handtechnik und 1x Fußtechnik (Brettstärke dem Alter entsprechend).
- Schriftliche Ausarbeitung: Thema bestimmt Prüfling in Abstimmung mit dem Schulleiter.

Definitionen von „Poom“ und „DAN“ (WTF)

Poom	=	unter 15 Jahren	Gurt : schwarz / rot	(Dobok rot/schwarzes Revers - nicht in DAN übertragbar)
2. Poom	=	unter 18 Jahren	Gurt : schwarz / rot	(Dobok rot/schwarzes Revers - nicht in DAN übertragbar)
1. DAN	=	ab 18 Jahren	Gurt : schwarz	(Dobok schwarzes Revers)

### **Definition DAN (ITF)**

DAN ab 15 Jahren möglich

Unter 18 Jahren: schwarzer Gürtel / Dobok ohne schwarzes Revers

Über 18 Jahren: schwarzer Gürtel / Dobok mit schwarzem Revers

### 3. Ebene (detaillierterer Prüfungsablauf)

## ITF - detailliertes Prüfungsprogramm

### 9. Kup (weißer Gürtel mit gelben Streifen) (mindestens 6 Monate Wartezeit)

- 1+2 Kreuzform (ITF)
  - 3-Schritt-Kampf (Sambo-Taeryon), 1.- 3. Form (ITF) siehe Anhang
- Allgemein:
- Grundlagen Fallschule, Rollen
  - Grundtechnik (Fußtritte -Ap-Chagi und Yop-Chagi-)
  - Grundstellungen: Moa-Sogi, Junbi-Sogi, Chongul-Sogi, Hogul-Sogi, Kima-Sogi, Paro-Sogi
  - Grundlagen Fallschule, Rollen (mit oder ohne Partner)
  - Grundlagen Kommandos: Paro-Sogi (Wartestellung), Cha-ryot (Achtung), Kyong(-ne-ja-se) (Verbeugen), Chunbi- Sogi (Achtung-Stellung/Bereit)
  - Theorie (auf Koreanisch benennen =Zahlen/Ordnungszahlen 1-10, Block, Fußtritt, Fußstellung, Fauststoß, Bedeutung Tae/kwon/-Do,
  - Benennung der 5 Grundsäulen des Taekwon-Do Bo-Taeryon (Schritt-Kampf) / Hyong/Poomse (Formenlauf) / Hosinsul (Selbstverteidigung) / Kyok-Pa (Bruchtest) / Jayu-Taeryon (Freikampf)

### 8. Kup (gelber Gürtel) (mindestens 3 Monate Wartezeit)

- Siehe Vorprüfung
  - Kreuzform 1+2 (ITF),
  - Chon – Ji Hyong +kurzer Hintergrund der Hyong
  - 3-Schritt-Kampf (Sambo-Taeryon), 1.- 3. Form + einen weiteren Block mittlere Höhe (ITF)
- Allgemein:
- 4 SV – Techniken gegen Haltegriffe
  - Grundlagen Fallschule, Rollen
  - 2 Wurftechniken
  - Fußtechniken an der Pratze (Ap-Chagi und Dolyo-Chagi/Paldung-Chagi)
  - Theorie (Siehe Vorprüfung + Benennung und Vorführung von je 3 Fußritten, Blocktechniken, Fußstellungen)

### **7. Kup (gelber Gürtel mit grünen Streifen) (mindestens 3 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Chon – Ji Hyong und Tan – Gun Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong
- 3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon), 1. – 7. Form (ITF)

Allgemein:

- 6 SV – Techniken gegen Haltegriffe
- Grundlagen Fallschule, Rollen
- 3 Wurftechniken
- 1 Festlegetechnik
- Fußtechnik an der Prätze (bis zu 2 Kombinationen-mindestens 4 verschiedene Techniken)
- Theorie (Siehe Vorprüfung + welche Budo-Arten sind im Taekwon-Do enthalten-mind. 2 Stk.)

### **6. Kup (grüner Gürtel) (mindestens 3 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Tan – Gun Hyong und To – San Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong
- 3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken (ITF)
- 2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 3. Form (ITF)

Allgemein:

- 8 SV – Techniken gegen Haltegriffe
- 4 Wurftechniken
- 2 Festlegetechnik
- Jayu-Taeryon (Freikampf) – leicht, mit oder ohne Ausrüstung
- Fußtechniken an der Prätze (bis zu 3 Kombinationen, mindestens 4 verschiedene Techniken)
- Theorie (Siehe Vorprüfung + kurze Erläuterung Entstehung des Taekwon-Do)

### **5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen) (mindestens 3 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- To – San Hyong und Won – Hyo Hyong + kurzer Hintergrund Hyong
- 3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken (ITF)
- 2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form (ITF)

Allgemein:

- 8 SV – Techniken gegen Haltegriffe
- 1 SV-Techniken gegen Würgen
- 1 SV-Techniken gegen Fußtritt
- 1 SV-Techniken gegen Faustschlag
- 4 Wurftechniken
- 2 Festlegetechnik
- Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit oder ohne Ausrüstung
- Prätzenübungen (Reaktion) mindestens 4 verschiedene Techniken und 2

## Kombinationen

-Theorie (Siehe Vorprüfung)

### **4. Kup (blauer Gürtel) (mindestens 6 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Won – Hyo Hyong und Yul - Kok Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong

-3-Schritt-Kampf (Sambo-Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken (ITF)

-2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form

-1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) 5x Angriff mit Fauststoß (Chungdan-Paro-Chirugi)

Abwehr:

2x mindestens zwei Handtechniken oder mehr

1x mindestens eine Handtechnik + Fußtritt

1x mind. eine Handtechnik+ zwei Fußtechniken

1x mind. eine Handtechnik+ zwei Fußtechniken mind. 1x gedreht oder gesprungen

Allgemein:

-10 SV – Techniken gegen Haltegriffe

-3 SV-Techniken gegen Würgen

-3 SV-Techniken gegen Fußtritt

-2 SV-Techniken gegen Faustschlag

-4 Wurftechniken (mind. 1x Selbstfalltechnik)

-3 Festlegetechnik

(Alle SV-Techniken können kombiniert werden)

-Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit oder ohne Ausrüstung

-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken

-Bruchtest (1x Fuß oder Handtechnik)

-Theorie (Siehe Vorprüfung)

### **3. Kup (blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen) (mindestens 6 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Yul - Kok Hyong und Chung – Gun Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong

(-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form)... kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

- 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) (Siehe Vorprüfung) + 5x Angriff mit Fußtritt (Ap-Chagi) = freie Techniken

Allgemein:

-10 SV – Techniken gegen Haltegriffe

-3 SV-Techniken gegen Würgen

-3 SV-Techniken gegen Fußtritt

-2 SV-Techniken gegen Faustschlag

-4 Wurftechniken (mind. 1x Selbstfalltechnik)

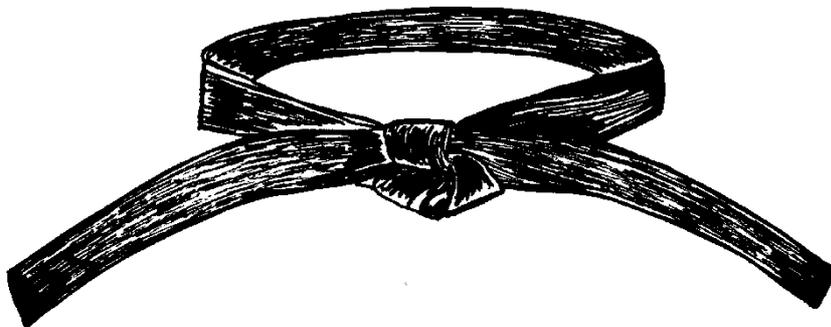


## 1. Kup (roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen) (mindestens 6 Monate Wartezeit)

- Siehe Vorprüfung
- T'oi – Gye Hyong und Hwa – Rang Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong (-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)
- ( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form)... kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden
- 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit
- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) (Siehe Vorprüfung) Angreifer kann mit verschiedenen Hand- und Fußtechniken angreifen = freie Techniken
- Selbstverteidigung gegen 1 Angreifer mit und ohne Waffen, (Messer oder Stock ) freie Angriffe
- Selbstverteidigung gegen 2 Angreifer (Haltegriffe, Würgen, Fußtritte, Handtechniken)
- (Alle SV-Techniken können kombiniert werden) Es darf auch mit Stock verteidigt werden
- Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit oder ohne Ausrüstung
- Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken
- Bruchtest (1x Fuß und Handtechnik)
- Theorie (Siehe Vorprüfung)

# DANGRADE

## ITF



### **1. Dan (schwarzer Gürtel) (mindestens 12 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

Hwa – Rang Hyong und Chung – Moo Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong  
(-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form)... kann vom Prüfungskomitee  
weggelassen werden

-1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit

- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) ohne Limit

Allgemein

-Selbstverteidigung gegen 2 Angreifer (Haltegriffe, Würgen, Fußtritte,  
Handtechniken, Messer und Stock)

(Alle SV-Techniken können kombiniert werden) Es sollte auch mit Stock verteidigt  
werden

-Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit oder ohne Ausrüstung

-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken

-Reihenbruchttest (3 verschiedene Techniken) mind.1x gesprungene Fußtechnik

-Theorie (Siehe Vorprüfung) +

-Notwehr Paragraphen

- Schriftliche Ausarbeitung (Siehe Prüfungsordnung)

### **2. Dan (schwarzer Gürtel) (mindestens 12 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Chung – Moo Hyong und Gwang –Gae Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong  
(-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form, kann vom Prüfungskomitee  
weggelassen werden

- 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit

- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) ohne Limit

Allgemein

-Selbstverteidigung gegen 3 Angreifer (Haltegriffe, Würgen, Fußtritte,  
Handtechniken, Wurftechniken,

Festlegetechniken, Messer und Stock, Pistole)

(Alle SV-Techniken können kombiniert werden) Es sollte auch mit Stock verteidigt  
werden

-Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit oder ohne Ausrüstung

(-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken), kann vom Prüfungskomitee  
weggelassen werden

-Reihenbruchttest (4 verschiedene Techniken), mind.1x gesprungene Fußtechnik

-Theorie (Siehe Vorprüfung) +

-Notwehr- / Körperverletzungs- / unterlassene-Hilfeleistung-Paragraph

### 3. Dan (schwarzer Gürtel) (mindestens 24 Monate Wartezeit)

-Siehe Vorprüfung

- Gwang –Gae Hyong und Po Eun Hyong + kurzer Hintergrund der Hyong

(-3-Schritt-Kampf (Sambo Tae-ryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (ibo-Tae-ryon) 1. – 7. Form), kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

- 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit

- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) ohne Limit

Allgemein

-Selbstverteidigung gegen 3-4 Angreifer (Haltegriffe, Würgen, Fußtritte, Handtechniken, Wurftechniken, Festlegetechniken, Messer und Stock, Pistole) (Alle SV-Techniken können kombiniert werden). Es sollte auch mit Stock verteidigt werden.

-Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit Ausrüstung + Theorie Wettkampffregeln oder ohne Ausrüstung 1-2 Gegner

(-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken), kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

-Reihenbruchtest (5 verschiedene Techniken) mind.3x Fußtechnik davon mind.1x gesprungene Fußtechnik

-Theorie (Siehe Vorprüfung)

- Schriftliche Ausarbeitung (Siehe Prüfungsordnung)

### 4. Dan (schwarzer Gürtel) (mindestens 36 Monate Wartezeit)

-Siehe Vorprüfung

- Po Eun Hyong und Ge Baek Hyong

+kurzer Hintergrund der Hyong

- eine Hyong (ab Nr.5) mit integriertem Bruchtest

(-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form), kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

-1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit

- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) ohne Limit

Allgemein

-Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit Ausrüstung + Theorie Wettkampffregeln oder ohne Ausrüstung 1-2 Gegner

(-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken) ... kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

-Selbstverteidigungsvorführung nach selbst zusammengestelltem Programm, 3-4 Angreifer, Dauer mind.3 Minuten

-Reihenbruchtest nach eigener Wahl, mind. 6 Techniken (bruchtestunübliche

Materialien sind erlaubt)

Exklusive Bruchtest im Formlauf

-Theorie (Siehe Vorprüfung)

- Schriftliche Ausarbeitung (Siehe Prüfungsordnung)

### **5. Dan (schwarzer Gürtel) (mindestens 48 Monate Wartezeit)**

-Siehe Vorprüfung

- Ge Baek Hyong und Eui Am Hyong

+ kurzer Hintergrund der Hyong

- Hyong (ab Nr.7) mit integriertem Bruchtest

(-3-Schritt-Kampf (Sambo Taeryon) 1-7 + 1 freie Techniken)

( -2-Schritt-Kampf (Ibo-Taeryon) 1. – 7. Form), kann vom Prüfungskomitee

weggelassen werden

-1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) ohne Limit

- Ban-Jayu-Taeryon (halbfreier Kampf) ohne Limit

Allgemein

- Jayu-Taeryon (Freikampf) – mit Ausrüstung + Theorie Wettkampffregeln oder ohne Ausrüstung 1-2 Gegner

(-Pratzenübungen (Reaktion) freie Techniken), kann vom Prüfungskomitee weggelassen werden

- Selbstverteidigungsvorführung nach selbst zusammengestelltem Programm, 3-4 Angreifer, Dauer mind.4 Minuten

- Reihenbruchtest nach eigener Wahl mind. 6 Techniken (bruchtestunübliche Materialien sind erlaubt)

- Exklusive Bruchtest im Formlauf

- Theorie (Siehe Vorprüfung)

- Schriftliche Ausarbeitung (Siehe Prüfungsordnung)

**Ibo/Sam-bo-Taeryon****(ITF)**

-3-Schritt-Kampf (Sambo-Taeryon), 1.- 7. Form (ITF)

1.-3.Form: Angriff: Sangdan-Paro-Chirugi, Chungdan-Paro-Chirugi, Hadan-Paro-Chirugi

Verteidigung: Sangdan-Makki(Chukyo-Makki), Chungdan-An-Palmok-Yop-Makki (halbhoher Block nach Außen mit der Innenseite des Unterarmes), Hadan-Makki (Pakkat-Palmok-Paro-Makki)

Konter jeweils: Sangdan-Chirugi

4.Form: Angriff: 3x Chungdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: Pakkat Palmok-Ap-Makki (halbhoher Block nach Innen mit der Außenseite des Unterarmes auf die Innenseite des Armes des Angreifers)

Konter: Murup-Ap/Dolli-myo-Chagi (Kniestoß zum Kopf-dabei Kopf und Arm fassen)

5.Form: Angriff: 3x Chungdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: Sudo-Taebi-Makki (Doppel-Handkanten-Block)

Konter: Chungdan-Chongkwansu-Paro-Tulki (Finger-Stich)

6.Form: Angriff: 3x Sangdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: Sangdan-Palmok-Kyocho-Makki (oberer Kreuzblock)

Konter: über Arm-Dreh-Hebel den Oberkörper des Angreifers nach unten bringen und Sudo-Naeryo-Taerigi (Handkantenschlag) auf den Nacken.

7.Form: Angriff: 3x Hadan-Paro-Chirugi

Verteidigung: Hadan-Kyocho-Nullu-Makki (unterer Kreuzblock)

Konter: Chungdan-Ssang-Kwon-Tyjibo-Chirugi (umgedrehter Doppelfauststoß in die Nierengegend des Angreifers)

- oder freie Techniken-

-2-Schritt-Kampf (ibo-Tae-ryon) 1. – 7. Form (ITF)

1.Form: Angriff: 2x Chungdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: 2x Hogul-Sogi, Ssang-Pakkat-Palmok-Makki

Konter: Hogul-Sogi, Chungdan-Pandae-Chirugi (von der vorderen Hüfte aus gezogen

in die Rippengegend des Angreifers

2.Form: Angriff: 2x Chungdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: 2x Chungdan-Pakkat-Palmok-Yop-Makki (Halbhoher Block nach Außen mit der Außenseite des Unterarmes

Konter: Ap-Chagi

3.Form: Angriff: 2x Chungdan-Paro-Chirugi

Verteidigung: 2x Hogul-Sogi, Chngdan-Pakkat-Palmok-Ap-Makki (Halbhoher Block nach Innen mit der Außenseite des Unterarmes (geschlossene Fußstellung zum Angreifer, Innerer Kampfbereich)

Konter: Hogul-Sogi, Sangdan Rikwon-Yop-Taerigi im Stand, hintereinander weg

4.Form: Angriff: Chungdan-Paro-Chirugi + Ap-Chagi

Verteidigung: 2x Hogul-Sogi, Chungdan-Pakkat-Palmok-Taebi-Makki  
(Kampfstellung)

Konter: Yop-Chagi mit dem vorderen Bein

5.Form: Angriff: Chungdan-Paro-Chirugi + Ap-Chagi

Verteidigung: 2x Hogul-Sogi, Chungdan-Pakkat-Palmok-Taebi-Makki  
(Kampfstellung)

Konter: Hogul-Sogi, Paro-Pandal-Chagi (Kampfstellung des Angreifers  
aufschlagen)

Dyt-Chagi

6.Form: Angriff: Chungdan-Paro-Chirugi + Ap-Chagi

Verteidigung: Guboryo-Chunbi-Sogi (seitlicher Einbeinstand mit hochgezogenem  
Knie

in Richtung Angreifer-

Arme in Kampfstellung) + Hogul-Sogi, Chungdan-Pakkat-Palmok-Taebi-Makki  
(Kampfstellung)

Konter: An-Pandae/Pandal-Chagi (Halbkreisförmiger, gewischter Fußtritt nach  
außen mit dem hinteren Bein/Innenseite des Fußes) +

Pandae-Dolyo-Chagi hintereinander weg

7.Form: Angriff: Chungdan-Paro-Chirugi + Ap-Chagi

Verteidigung: Hogul-Sogi, Ssang-Sudo-Makki+Chungul-Sogi, Tu-Palmok-Paro-  
Makki (unterstützender Unterarmblock

Konter: Pakkat-Pandae-Chagi (Halbkreisförmiger, gewischter Fußtritt nach außen  
mit dem vorderen Bein/Außenseite des Fußes) + Tymien-Ap-Chagi (gesprungener  
Vorwärtstritt)

- oder freie Techniken-

- 1-Schritt-Kampf (ilbo-Tae-ryon) (ITF und WTF)

- Bei Angriff mit mittlerem Fußtritt (Chungdan-Ap-Chagi) oder mittlerer Fauststoß  
(Chungdan-Paro-Chirugi) und freier Verteidigung (siehe jeweiliges  
Prüfungsprogramm).

-Halbfreier-Schritt-Kampf (Ban Jayu-Tae-ryon) (ITF)

- Bei Angriff mit mittlerem Fußtritt (Ap-Chagi) oder mittlerer Fauststoß und freier  
Verteidigung.

(Angreifer greift wie bei Ilbo-Taeryon an. Nur er gibt ein Startkommando

(Kihap) und greift daraufhin sofort an. Unregelmäßig mit Fauststoß (Chungdan-Paro-Chirugi) oder

Vorwärtsfußtritt (Ap-Chagi)

(siehe jeweiliges Prüfungsprogramm)

- Im höheren DAN-Bereich können die Angriffe auch durch andere Techniken als obengenannt passieren.
- Ebenso können in den oberen Kup und unteren DAN-Graden die unterschiedlichen Regeln des halbfreien Kampfes mit dem des 3-u.2-Schrittkampfes kombiniert werden (drei oder zwei Angriffe mit derselben Anzahl an Verteidigungstechniken oder nach Reaktion drei, zwei oder nur eine Technik).

- Frei-Kampf (Jayu-Tae-ryon) (ITF und WTF)

- freie Techniken mit oder ohne Schutzausrüstung und nach den jeweiligen Regeln der einzelnen Schulen.
- Auch gegen mehrere Gegner

## WTF - detaillierter Prüfungsablauf

### 9. Kup (weißer Gürtel mit gelben Streifen) (6 M/48TE)

- Grundtechniken der 1. Poomsae - Taeguk Il-jang
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff Fauststoß oben mit rechts (Olgul Jireugi)
- verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken
- Fallschule
- Sturz vorwärts
- Sturz seitwärts (rechts/links)
- Pratzenübungen (Ap Chagi, Dollyo Chagi, Momtom Jireugi)
- Grundstellungen (Charyot, Jumbi seogi, Ap seogi, Ap kubi)
- Theorie: Bedeutung von TaeKwonDo

### 8. Kup (gelber Gürtel) (3 M/24 TE)

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk IL-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)
- verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken
- Fallschule
- Rolle vorwärts (rechts/links)
- Pratzenübungen (Yop Chagi, Miro Chagi)
- Grundstellungen (Dwit kubi, Oreun seogi, Beom seogi, Juchum seogi)
- SV Techniken gegen:
- Haltegriffe nach Ansage
- Theorie: Benennung von einigen Techniken incl. deren Ausführung

### 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen) (24 TE/3M)

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk IL-Jang und Taeguk I-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)
- Angriff Fauststoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)
- verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken
- Fallschule
- Rolle vorwärts (rechts/links)
- Rolle rückwärts
- Pratzenübungen (Naeryo Chagi)
- SV-Techniken gegen Haltegriffe nach Ansage

Abwehrtechniken incl. Wurftechnik

- Theorie: Ordnungszahlen 1 – 10

### **6. Kup (grüner Gürtel) (24 TE/3M)**

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk I-Jang und Taeguk Sam-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)

Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)

Angriff Fausstoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)

Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)

verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken

- Fallschule

Rolle vorwärts mit Einwirken eines Gegners (rechts/links)

Rolle rückwärts mit Einwirken eines Gegners

- Pratzenübungen (Twio Ap Chagi)

- SV-Techniken gegen:

Haltegriffe nach Ansage

Abwehrtechniken incl. Wurftechnik und Festlegetechnik

- Freikampf ohne Kontakt (Chayu Taeryon)
- Theorie (siehe Vorprüfung)

### **5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen) (24 TE/3M)**

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk Sam-Jang und Taeguk Sa-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)

Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)

Angriff Fausstoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)

Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)

verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken

- Pratzenübungen (Pandae Dollyo Chagi)
- SV Techniken gegen:

Haltegriffe

Fußtritt

Faustschlag

Abwehrtechniken incl. Wurftechnik und Festlegetechnik

- Freikampf ohne Kontakt (Chayu Taeryon)
- Theorie (siehe Vorprüfung)

#### 4. Kup (blauer Gürtel) (48 TE/6M)

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk Sa-Jang und Taeguk Oh-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)

Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)

Angriff Fausstoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)

Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)

verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken

- Pratzenübungen (siehe Vorprogramm)
- SV Techniken gegen:

Haltegriffe

Würgen nach Ansage

Faustschlag

Abwehrtechniken incl. Wurftechnik und Festlegetechnik

- Freikampf ohne Kontakt jedoch mit Kampfweste (Chayu Taeryon)
- Bruchtest (1) (Kyok Pa)
- Theorie (siehe Vorprüfung)

#### 3. Kup (blauer Gürtel mit braunem oder rotem Streifen) (48 TE/6M)

- Siehe Vorprüfung
- Poomsae Taeguk Oh-Jang und Taeguk Yuk-Jang + kurzer Hintergrund
- 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)

Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)

Angriff Fausstoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)

Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)

verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken

- SV Techniken gegen:

Haltegriffe

Würgen nach Ansage

Faustschlag

Fußangriff (Verteidiger in Bodenlage)

Stockangriff

Abwehrtechniken incl. Wurftechnik und Festlegetechniken

- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
- Bruchtest (2) (Kyok Pa)
- Theorie (siehe Vorprüfung)

## 2. Kup (brauner oder roter Gürtel) (48 TE/6M)

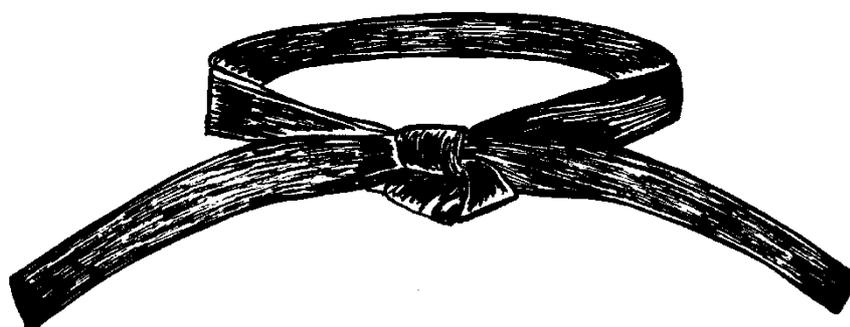
- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Taeguk Yuk-Jang und Taeguk Chil-Jang + kurzer Hintergrund
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)  
 Angriff Fausstoß mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)  
 Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)  
 verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken
- SV Techniken gegen:
- freier Angriff von 1 Angreifer  
 Stockangriffe  
 Abwehrtechniken inkl. Wurftechnik und Festlegetechniken
- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Bruchtest (2) (Kyok Pa)
  - Theorie (siehe Vorprüfung)

## 1. Kup (brauner oder roter Gürtel mit schwarzem Streifen) (48 TE/6M)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Taeguk Chil + kurzer Hintergrund
  - 3 Poomsae auf Poomsae 1 - 6
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff Fauststoß oben mit rechts/links (Olgul Jireugi)  
 Angriff Fausstoß Mitte mit rechts/links (Momtom Jireugi)  
 Fußangriff rechts/links (Ap Chagi)  
 verschiedene Verteidigungstechniken mit Kontertechniken
- SV Techniken:
- freier Angriff von 2 Angreifern  
 Stockangriffe und/oder Messer gegen 1 Angreifer
- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Bruchtest (2) (Kyok Pa)
  - Theorie (siehe Vorprüfung)

# DANGRADE

## WTF



## 1. Dan (schwarzer Gürtel) (96 TE/12M)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Taeguk Pal Chang
  - 4 Poomsae auf Poomsae 1 - 7
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff beliebig (Olgul / Momtom Jireugi)
- Fußangriff beliebig (Ap Chagi)
- SV Techniken:
- freier Angriff (Haltegriffe, Würgen, Stock-, Messerangriff von 1 Angreifern)
- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchttest (3) (mind. 1 gesprungene Fußtechnik) (Kyok Pa)
  - Schriftliche Ausarbeitung
  - Grundkenntnisse Notwehr, Körperverletzung, unterlassene Hilfeleistung-Paragraf

## 2. Dan (schwarzer Gürtel) (96TE/12M)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Taeguk Pal Chang und Koryo Poomsae
  - 4 Poomsae aus Vorprogramm
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff beliebig (Olgul / Momtom Jireugi)
- Fußangriff beliebig (Ap Chagi)
- SV Techniken:
- freier Angriff (Haltegriffe, Würgen, Stock-, Messerangriff von 1-2 Angreifern)
- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchttest (4) (mind. 1 gesprungene Fußtechnik) (Kyok Pa)
  - SV Techniken:
- freier Angriff (Haltegriffe, Würgen, Stock-, Messerangriff von 1 Angreifern)
- Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchttest (3) (mind. 1 gesprungene Fußtechnik) (Kyok Pa)
  - Schriftliche Ausarbeitung
  - Grundkenntnisse Notwehr-, Körperverletzungs-, unterlassene Hilfeleistungs-Paragraf

### 3. Dan (schwarzer Gürtel) (24 Monate)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Koryo Poomsae und Kumgang Poomsae
  - 4 Poomsae aus Vorprogramm
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff beliebig (Olgul / Momtom Jireugi)  
Fußangriff beliebig (Ap Chagi)
- SV Techniken:  
freier Angriff (Haltegriffe, Würgen, Stock-, Messerangriff von 2-3 Angreifern)
  - Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchtest (4) (mind. 1 gesprungene Fußtechnik) (Kyok Pa)
  - Gültige MENKYO-Lizenz erforderlich

### 4. Dan (schwarzer Gürtel) (36 Monate)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Kumgang Poomsae und Taebaek Poomsae
  - 4 Poomsae aus Vorprogramm
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff beliebig (Olgul / Momtom Jireugi)  
Fußangriff beliebig (Ap Chagi)
- SV nach eigenem Programm Siehe 3.Dan
  - Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchtest (5) (Kyok Pa) Innerhalb der Poomsae

### 5. Dan (schwarzer Gürtel) (48 Monate)

- Siehe Vorprüfung
  - Poomsae Kumgang Poomsae und Taebaek Poomsae
  - 4 Poomsae aus Vorprogramm
  - 1-Schrittkampf (Il-Bo-Taeryon)
- Angriff beliebig (Olgul / Momtom Jireugi)  
Fußangriff beliebig (Ap Chagi)
- SV nach eigenem Programm Korea
  - Freikampf mit Kontakt (Chayu Taeryon)
  - Reihenbruchtest (6) (Kyok Pa)
  - Bruchtest innerhalb der Poomsae

- 1-Schritt-Kampf (ilbo-Tae-ryon) (ITF und WTF)
- Bei Angriff mit mittlerem Fußtritt (Chungdan-Ap-Chagi) oder mittlerer Fauststoß (Chungdan-Paro-Chirugi) und freier Verteidigung (siehe jeweiliges Prüfungsprogramm).
- Frei-Kampf (Jayu-Tae-ryon) (ITF und WTF)
- freie Techniken mit oder ohne Schutzausrüstung und nach den jeweiligen Regeln der einzelnen Schulen.
- Auch gegen mehrere Gegner

**Ab dem 6. Dan werden im VAK e.V. im Normalfall die Graduierungen durch ein Verleihgremium vergeben.**