

<b>Anfänger zum 9.Kup</b>	Stand: Juli2017
---------------------------	-----------------

1) Form		
2) Grundschule	apsogi arae makki , ap chagi	
3) Überprüfung		
4) Steppübungen	Aw, gleit vor, gleit rück	mit Pratzenübungen
5) Pratzenübungen	direkt palton, cut palton	mit Steppübungen
6) Partnerübungen	2 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen		
8) Selbstverteidigung		
9) Bruchtest		
10) Theorie	Grundbegriffe, Tritte	

<b>9.Kup zum 8.Kup</b>	<b>VZ mind. 48 TE</b>
------------------------	-----------------------

1) Form		
2) Grundschule	apgubi momdong makki u. olgul makki, naeryo chagi	
3) Überprüfung		
4) Steppübungen	vor, rück	mit Pratzenübungen
5) Pratzenübungen	direkt / jap naeryo, miro chagi	mit Steppübungen
6) Partnerübungen	2 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen	1:1	
8) Selbstverteidigung	Lange Distanz	
9) Bruchtest		
10) Theorie	Stellungen, Körperstufen, Ausführungsart	

<b>8.Kup zum 7.Kup</b>	<b>VZ mind. 48 TE</b>
------------------------	-----------------------

1) Form	Form Nr. 1 (taeguk il chang)	
2) Grundschule	dwit gubi dubon palmok makki, yop chagi	
3) Überprüfung		
4) Steppübungen		
5) Pratzenübungen	WK dolyo (palton Kopf) dwit chagi (große Prätze)	
6) Partnerübungen	2 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen	Sparring (Kampf)	
8) Selbstverteidigung	lange u. mittlere Distanz	
9) Bruchtest		
10) Theorie	Notwehr Paragraph	

<b>7.Kup zum 6.Kup</b>	<b>VZ mind. 48 TE</b>
------------------------	-----------------------

1) Form	Form Nr. 2 (taeguk i chang)	
2) Grundschule		
3) Überprüfung	Form Nr. 1	
4) Steppübungen		
5) Pratzenübungen	WK dolyo, dwit chagi (große Prätze)	
6) Partnerübungen	3 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen	Pratzenkampf / Sarring	
8) Selbstverteidigung	lange, mittlere und nahe Distanz	
9) Bruchtest		
10) Theorie	Körperteile, Grundzahlen	

**6.Kup zum 5.Kup**

VZ mind. 48 TE

1) Form	Form Nr. 3 (taeguk sam chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 1 bis 2
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	Pratzenkampf
6) Partnerübungen	4 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf
8) Selbstverteidigung	Alle Distanzen und Fassen
9) Bruchtest	
10) Theorie	Besonderes

**5.Kup zum 4.Kup**

VZ mind. 64 TE

1) Form	Form Nr. 4 (taeguk sa chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 1 bis 3
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	
6) Partnerübungen	4 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf
8) Selbstverteidigung	lange-, mittlere-, nahe Distanz und WUF (Würgen + Fassen)
9) Bruchtest	1 Bruchtest freie Wahl (ab 15 Jahre)
10) Theorie	Wettkampfsprache

**4.Kup zum 3.Kup**

VZ mind. 64 TE

1) Form	Form Nr. 5 (taeguk oh chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 2 bis Nr.4
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	
6) Partnerübungen	4 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 2 Runden à 1 min (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Boden und WUF
9) Bruchtest	2 Bruchtest freie Wahl (ab 15 Jahre)
10) Theorie	Geschichte

**3.Kup zum 2.Kup****VZ mind. 64 TE**

1) Form	Form Nr. 6 (taeguk yuk chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 3 bis Nr. 5
4) Steppübungen	
5) Prätzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 2 Runden à 1 min mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Boden, Stock, Messer und WUF
9) Bruchtest	2 Bruchtests freie Wahl (ab 15 Jahre)
10) Theorie	Fragen aus dem Vorprogramm

**2.Kup zum 1.Kup****VZ mind. 96 TE**

1) Form	Form Nr. 7 (taeguk sil chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 4 bis Nr. 6
4) Steppübungen	
5) Prätzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 3 Runden à 1 min mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Distanzkampf, Boden, Stock, Messer und WUF
9) Bruchtest	2 Bruchtests freie Wahl (ab 15 Jahre)
10) Theorie	Fragen aus dem Vorprogramm

**1.Kup zum 1.Dan****VZ 1 Jahr**

1) Form	Form Nr. 8 (taeguk pal chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Formen (Anzahl und Art lt. aktueller PO)
4) Steppübungen	
5) Prätzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Distanzkampf, Boden, Stock, Messer und WUF
9) Bruchtest	3 Bruchtests (2er Kombi muss) (ab 15 Jahre)
10) Theorie	Danvorbereitungslehrgang

## **Grundsätze / Infos**

**Selbstverteidigung:** WUF (Würgen-Umklammern-Fassen) = Nahe Distanz  
MS (Messer / Stock )

**Bruchtestmaterial:** Männer 18 bis 49 Jahre mind. 2,5 cm  
Frauen von 18 - 49 Jahre, Männer ab 50 mind. 2 cm  
Frauen ab 50, Jugendliche (m/w) von 15 - 17 Jahre mind. 1,5 cm  
Bruchtest erst ab 15 Jahre  
Bretterstärke = 0,2 cm Toleranz

**Schutzausrüstung:** Fach 7) Freikampfübungen: komplette Schutzausrüstung  
Fach 8) Selbstverteidigung: Schutzausrüstung ohne Weste

**Notizen:**