

Prüfungsanforderungen Kup-Prüfung

9. Kup – Weiß-Gelber Gürtel

Voraussetzung:	25 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	-
Prüfungsform:	1. und 2. Kreuzform
Blocks:	3-Schritt-Sparring: Block Nr. 1 bis 4 ohne Partner
Kampf:	Ap Chagi und Apchagolligi

8. Kup – Gelber Gürtel

Voraussetzung:	30 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	2. Kreuzform
Prüfungsform:	Chong Chi Hyong
Blocks:	3-Schritt-Sparring: Block Nr. 1 bis 4 mit Partner
Kampf:	Ap Chagi und Apchagolligi

7. Kup – Gelb-Grüner Gürtel

Voraussetzung:	35 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	Chong Chi Hyong
Prüfungsform:	Taegeuk Il Jang
Blocks:	3-Schritt-Sparring: Block Nr. 4 bis 7 mit Partner
Kampf:	Yop Chagi und Dollyo Chagi

6. Kup – Grüner Gürtel

Voraussetzung:	40 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	Taegeuk Il Jang
Prüfungsform:	Taegeuk I Jang
Blocks:	2-Schritt-Sparring mit Partner
Kampf:	Freikampf OHNE Kontakt

5. Kup – Grün-Blauer Gürtel

Voraussetzung:	45 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	Taegeuk I Jang
Prüfungsform:	Taegeuk Sam Jang
Blocks:	1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
Kampf:	Freikampf OHNE Kontakt

4. Kup – Blauer Gürtel

Voraussetzung:	über 45 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	Taegeuk Sam Jang
Prüfungsform:	Taegeuk Sa Jang
Blocks:	1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
Selbstverteidigung:	8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer)
Kampf:	Freikampf OHNE Kontakt
Ab 15 Jr.: Bruchtest:	1 Technik nach eigener Wahl
Unter 15 Jr.:	anstelle eines Bruchtests, Auslösung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

3. Kup – Blau-Roter Gürtel

Voraussetzung:	über 45 Trainingsstunden
Vorprüfungsform:	Auslösung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen (Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang)
Prüfungsform:	Taegeuk O Jang
Blocks:	1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
Selbstverteidigung:	8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer)
Kampf:	Freikampf OHNE Kontakt
Ab 15 Jr.: Bruchtest:	1 Technik nach eigener Wahl
Unter 15 Jr.:	anstelle eines Bruchtests, Auslösung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

2. Kup – Roter Gürtel

Voraussetzung: über 45 Trainingsstunden

Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen
(Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang)

Prüfungsform: Taegeuk Yuk Jang

Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner

Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer)

Kampf: Freikampf OHNE Kontakt

Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Technik nach eigener Wahl

Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Auslosung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

1. Kup – Rot-Schwarzer Gürtel

Voraussetzung: über 45 Trainingsstunden

Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus bisherigen Kup-Prüfungen
(Il Jang, I Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang, Yuk Jang)

Prüfungsform: Taegeuk Chil Jang

Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner

Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ ab 18 Jr. mit Stock & Messer)

Kampf: Freikampf OHNE Kontakt

Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Technik nach eigener Wahl

Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Auslosung zwischen 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

Prüfungsanforderungen Poom-Prüfung unter 18 Jahre

1. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
50 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
- Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
- Prüfungsform: Taegeuk Pal Jang
- Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
- Selbstverteidigung: 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock & Messer)
- Kampf: 1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination gezeigt werden
- Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

2. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung
65 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
- Vorprüfungsform: Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
- Prüfungsform: Poomsae Koryo
- Blocks: 1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
- Selbstverteidigung: 1. 8 verschiedene Techniken mit Partner (+ ab 15 Jr. mit Stock/ Messer)
2. Abwehr von unbewaffneten (und ab 15 Jr. bewaffneten) Einzelangriffen gegen mehrere Angreifer aus der Reihe in schneller Folge
- Kampf: 1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 4 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination gezeigt werden
- Unter 15 Jr.: anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

3. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

Voraussetzung:	min. 2 Jahr seit letzter Graduierung 90 Trainingsstunden + 60 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
Vorprüfungsform:	Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
Prüfungsform:	Poomsae Keumgang
Blocks:	1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
Selbstverteidigung:	Freie Abwehr gegen unbewaffnete (und ab 15 Jr. bewaffnete) Angriffe durch mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen
Kampf:	1 Runde Kampf – Leichtkontakt + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
Ab 15 Jr.: Bruchtest:	5 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 3er-Kombination gezeigt werden
Unter 15 Jr.:	anstelle eines Bruchtests, Wahl zwischen 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl, 2-Schritt- und 3-Schritt-Sparring

Prüfungsanforderungen Dan-Prüfung ab 18 Jahre

Das Prüfungsprogramm wird in Absprache mit dem Trainer zusammengestellt.
Voraussetzungen für die Prüfungszulassung sind die Gleichen wie für unter 18-jährige Prüfungsanwärter.

1. Dan – Schwarzer Gürtel

Voraussetzung:	min. 1 Jahr seit letzter Graduierung 50 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
----------------	---

2. Dan – Schwarzer Gürtel

Voraussetzung:	min. 1 Jahr seit letzter Graduierung 65 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
----------------	---

3. Dan – Schwarzer Gürtel

Voraussetzung:	min. 2 Jahr seit letzter Graduierung 90 Trainingsstunden + 60 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr
----------------	---