

# 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 – Angestrebter Gurt: 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 12 Jahren mit Stock)  
Kampf: Freikampf OHNE Kontakt  
Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Einzeltechnik nach eigener Wahl

### **3. Kup – Angestrebter Gurt: Blau-Roter Gürtel**

Voraussetzung: über 45 Trainingsstunden  
Vorprüfungsform: Auslosung 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 12 Jahren mit Stock)  
Kampf: Freikampf OHNE Kontakt  
Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Einzeltechnik nach eigener Wahl

## **2. Kup – Angestrebter Gurt: 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 12 Jahren mit Stock)
- Kampf: Freikampf OHNE Kontakt
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Einzeltechnik nach eigener Wahl

## **1. Kup – Angestrebter Gurt: 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 Jahren mit Stock)
- Kampf: Freikampf OHNE Kontakt
- Ab 15 Jr.: Bruchtest: 1 Einzeltechnik nach eigener Wahl

## **WICHTIG FÜR ALLE UNTER 18-JÄHRIGEN**

Für die Teilnahme an einer Poom-Prüfung sowie an allen Lehrgängen innerhalb der DTU ist zwingend eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten notwendig.

Die DTU hat hierzu eine Vorlage bereitgestellt, welche zwingend zu verwenden ist. Zu finden ist dieser hier:



<https://www.dtu.de/downloads/regelwerke-co>

Punkt 10. Prüfungswesen

# 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  
Bestehen einer internen Vorprüfung
- 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 12 Jahren mit Stock)
- 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- oder 3-Schritt-Sparring

## 2. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

- Voraussetzung: min. 1 Jahr seit letzter Graduierung  
65 Trainingsstunden + 35 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr  
Bestehen einer internen Vorprüfung
- 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 12 Jahren mit Stock)  
2. Abwehr von unbewaffneten (und ab 12 Jahren 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- oder 3-Schritt-Sparring

### 3. Poom – Rot-Schwarzer Gürtel

Voraussetzung:	min. 2 Jahr seit letzter Graduierung 90 Trainingsstunden + 60 Dan-Stunde Mittwoch 18 Uhr Bestehen einer internen Vorprüfung
Vorprüfungsform:	Auslosung der Vorprüfungsform aus dem Vorprogramm
Prüfungsform:	Poomsae Keumgang
Blocks:	1-Schritt-Sparring (8 Techniken) mit Partner
Selbstverteidigung:	Freie Abwehr gegen unbewaffnete (+ ab 12 Jahren mit Stock) 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- oder 3-Schritt-Sparring

### WICHTIG FÜR ALLE UNTER 18-JÄHRIGEN

Für die Teilnahme an einer Poom-Prüfung sowie an allen Lehrgängen innerhalb der DTU ist zwingend eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten notwendig.

Die DTU hat hierzu eine Vorlage bereitgestellt, welche zwingend zu verwenden ist. Zu finden ist diese hier:



<https://www.dtu.de/downloads/regelwerke-co>

Punkt 10. Prüfungswesen

# 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  
Bestehen einer internen Vorprüfung

## 2. Dan – Schwarzer Gürtel

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

## 3. Dan – Schwarzer Gürtel

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