

Taekwon-Do Ausbildungsprogramm

zum
Ausbilder - Lehrer

Taekwon-Do Prüfungsordnung

1. Grad – zum 9 Kup = weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Vorbereitungszeit – mindestens 4 Monate

1. Grundtechniken:

- Chugul-Sogi , Hugul Sogi
- Ap / Yop / Dolyo Chagi
- Block oben , mitte, unten ,
- Fauststoß mitte , Kopf

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 2

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (3 Techniken)

4. Pratze:

- Techniken wie oben
- Paltung Chagi
- Cat- Paltung Chagi

5. Kampf:

- 1:1

6. SV-Griffe

- 3 Varianten

7. Theorie

- Begriffe erklären
- Wann darf ich mich Verteidigen
- Verbale Verteidigungsarten

2. Grad – zum 8 Kup = gelber Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 4 Monate

1. Grundtechniken:

- Chugul-Sogi , Hugul Sogi
- Ap / Yop / Dolyo/ Naeryo / Pandal Chagi
- Block oben , mitte, unten
- Handkantenschlag und Handkantenabwehr
- Fauststoß mitte , Kopf

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 2
- Chon – Ji – Hyong

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (5 Techniken)

4. Pratze:

- Techniken wie oben
- Paltung Chagi
- Cat- Paltung Chagi

5. Kampf:

- 1:1
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griff / 3 Varianten

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

3. Grad – zum 7 Kup = gelber Gürtel mit grünem Streifen

Vorbereitungszeit – mindestens 5 Monate

1. Grundtechniken:

- Chugul-Sogi , Hugul Sogi
- Ap / Yop / Dolyo/ Naeryo / Pandal Chagi
- Block oben , mitte, unten
- Handkantenschlag und Handkantenabwehr
- Fauststoß mitte , Kopf
- Pandae Dollyo /Torra Yop / Tymyo Ap Chagi
- Kombinationen

2. Formen:

- Chon – Ji – Hyong
- 1 Form - Taeguk II – Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (7x Techniken)

4. Pratze:

- Techniken wie oben

5. Kampf:

- 1:1
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten

7.Theorie

- Siehe extra Dokument

4. Grad – zum 6 Kup = grüner Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 5 Monate

1. Grundtechniken:

- Hand / Fußkombinationen
wie oben mit Pandae Dollyo und Torra Yop Chagi
- Zusätzliche Blöcke

2. Formen:

- 1 Form - Taeguk II – Jang
- 2 Form – Taeguk I - Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (10 Techniken)

4. Pratze:

- Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:

- 1:1
- 2:2
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten
- Schwitzkasten hinten und vorne

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

8. Schlagtest

- Fauststoß / Front -Fußstoß

5. Grad – zum 5 Kup = grüner Gürtel mit blauem Streifen

Vorbereitungszeit – mindestens 6 Monate

1. Grundtechniken:

- Siehe 4. Grad
- Fingerspitzenstoß , Techniken nach Vorgabe in Chongul,Hugul,- Kima,- Dytbal Sogi

2. Formen:

- 2 Form – Taeguk I - Jang
- 3 Form – Taeguk SAM - Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (12 Techniken)

4. Pratze:

- Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:

- 1:1
- 2:2
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten
- Schwitzkasten hinten und vorne
- Hand/Arm Griffe

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

8. Schlagtest

- Fauststoß / Front -Fußstoß / Yop-Chagi

6. Grad – zum 4 Kup = blauer Gürtel = AUSBILDER

Vorbereitungszeit – mindestens 6 Monate

1. Grundtechniken:

- Siehe 5. Grad
- Hand / Fußkombination Formenorientiert
- Doppelblock oben / unten, Doppelfaust

2. Formen:

- 3 Form – Taeguk SAM - Jang
- 4 Form – Taeguk SA - Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (12 Techniken)
- 2 -Schrittkampf

4. Pratze:

- Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:

- 1:1
- 2:2
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten
- Schwitzkasten hinten und vorne
- Hand/Arm Griffe
- mit Bodenkontakt Angreifer sitzt auf Verteidiger /
- Verteidigung gegen Faustschläge

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

8. Schlagtest

- Fauststoß / Front -Fußstoß / Yop-Chagi
- Torra-Yop – Chagi oder Sudo Taerigi

7. Grad – zum 3 Kup = blauer Gürtel mit rotem Streifen

Vorbereitungszeit – mindestens 8 Monate

1. Grundtechniken:

- wie Vorprogramme
- Hand / Fußkombinationen,
- Doppelkicks , Sprünge

2. Formen:

- 4 Form – Taeguk SA - Jang
- 5 Form – Taeguk Oh - Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (Weiterführend)
- 2 -Schrittkampf

4. Pratze:

- Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:

- 1:1
- 2:2
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten
- Schwitzkasten hinten und vorne
- Hand/Arm Griffe
- mit Bodenkontakt Angreifer sitzt auf Verteidiger /
- Verteidigung gegen Faustschläge
- mit Stock + in Ecke - Raumnot

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

8. Schlagtest

- Fauststoß / Front -Fußstoß / Yop-Chagi
- Torra-Yop – Chagi oder Sudo Taerigi

8. Grad – zum 2 Kup = roter Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 8 Monate

1. Grundtechniken:

- wie Vorprogramme
- Tymio Dollyo , Tymio Tora Yop , Tymio Pandae Dolyo , Tymio Naeryo chagi

2. Formen:

- 5 Form – Taeguk Oh Jang
- 6 Form – Taeguk Yuk - Jang

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (Weiterführend)
- 2 -Schrittkampf

4. Pratze:

- Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:

- 1:1
- 2:2
- Freikampf

6. SV-Griffe

- Reverse –Griffe / 3 Varianten
- Faustschlag (Schwinger)
- Schulter von Hinten
- Schwitzkasten hinten und vorne
- Hand/Arm Griffe
- mit Bodenkontakt Angreifer sitzt auf Verteidiger /
- Verteidigung gegen Faustschläge
- mit Stock + in Ecke – Raumnot
- mit Messer

7. Theorie

- Siehe extra Dokument

8. Schlagtest

- 2 Techniken

9. Grad – zum 1 Kup = roter Gürtel mit schwarzem Streifen

Vorbereitungszeit – mindestens 10 Monate

1. Grundtechniken:
 - wie Vorprogramme

2. Formen:
 - 6 Form – Taeguk Yuk Jang
 - 7 Form – Taeguk Chil - Jang

3. Abwehr:
 - 1-Schrittkampf (Weiterführend)
 - 2 -Schrittkampf

4. Pratze:
 - Technik Kombination nach Vorgabe d. Prüfer

5. Kampf:
 - 1:1
 - 2:2
 - Freikampf

6. SV-Griffe
 - Verteidigung gegen freie Angriffe

7. Theorie
 - Siehe extra Dokument

8. Schlagtest
 - 2 Techniken mit Sprung

1.Dan Schwarzer Gürtel = Taekwon- Do Lehrer

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

1. Überprüfung des kompletten Vorprogramms

2. Form

- 7. Form Chil Jang oder
- 8. Form Pal Jang

3. Partnerübungen

- 1-Schritt- Kampf
- mit höherem Schwierigkeitsgrad (Traditionell und Wettkampf)

4. Freikampf

- Freikampfübungen nach Vorgabe der Prüfungskommission
- und/oder Freies Sparring mit
- Aufgabenstellungen technisch-taktischer Art

5. Selbstverteidigung

- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
- aus verschiedenen Distanzen

6. Schlagtest

- Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken
- hiervon mindestens je eine Hand- und eine Fußtechnik
- eine 2er- Kombination muss gezeigt werden

7. Theorie

- Trainer - Kampfrichter = Fragen bzw. praktische Demo