

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 10.Kup (Weissgurt)

Prüfungsinhalte: Verhaltensregeln im Training im Sinne der „Dojang-Etikette“

Theorie:

Frage:	Was ist Taekwondo?
Antwort:	Taekwondo ist eine Kampfsportart
Frage:	Woher kommt Taekwondo?
Antwort:	Taekwondo kommt aus Korea
Frage:	Was heißt Tae kwondo?
Antwort:	Tae = Fuss; Kwon = Faust; Do = Weg (Kurzfassung)
Frage:	Nenne einige Verhaltensregeln beim Training / im Dojang
Antwort:	Siehe ganz unten!

<u>Deutsch:</u>	<u>Koreanisch:</u>	<u>Wie es gesprochen wird:</u>
Trainingsraum	Dojang	Doschang
TKD-Anzug	Dobok	Dobok
Gürtel	Ty	Ti
Achtung	Charyeot	Tschayott
Vorbereiten	Chunbi	Tschunbi
Grüssen	Kyongle	Kiongl
Fauststoss	Kwon-Chirugi	Kwon-Tschirugi
Faust	Kwon	Kwon
Vorwärtstritt	Ap-Chagi	Ap-Tschagi
Kampfschrei	Kihap	Kihap
Zählzahlen (1 bis 3):		
Eins	Hana	Hana
Zwei	Dul	Dul
Drei	Set	Set

Verhaltensregeln im Training:

1. Warum sollte barfuß trainiert werden? → **Zum Erlernen aller Fußtechniken, das Gleichgewichtsgefühl ist besser!**
2. Warum müssen Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten sein? → **zur Verletzungsvorbeugung bei Partnerübungen!**
3. Warum darf kein Schmuck getragen werden? → **Verletzungsvorbeugung! Ein Schlag auf das Ohrfläppchen könnte (bei vorhandenem Ohrstecker) schwerwiegende, unter Umständen tödliche Verletzungen nach sich ziehen, ebenso bei Haarspangen, Piercings etc.**
4. Dürfen verletzte oder kranke Sportler trainieren? → **Empfehlung! Trainingsverbot, da die Verletzungen vollständig ausgeheilt werden müssen.**
5. Welche Vorteile gegenüber anderen Kampfsportarten hat TKD? → **Im TKD dominieren die Fußtechniken, sie haben eine größere Reichweite und Wirkung als Handtechniken.**
6. Wie verhält man sich, wenn man ein Training vorzeitig beenden muß oder zu spät ins Training kommt? → **Wer vorzeitig gehen muß, Trainer vor dem Training darüber informieren - Wer zu spät kommt wartet, bis der Trainer ihm einen Platz zuweist!**

Weiter auf der Rückseite!

Verhaltensregeln im Dojang:

1. Wie lauten die 5 Grundsätze von Taekwondo? →
Höflichkeit – Integrität – Durchhaltevermögen – Selbstdisziplin – Unbezwinglichkeit
2. Welche Bedeutung hat der TKD-Anzug (Dobok)? → **Symbolisiert heute das Erbe und die Tradition des TKD. Das Tragen dieses Anzuges soll den Träger mit Stolz erfüllen. Er wird entweder vollständig oder gar nicht getragen. Außerhalb des Dojangs wird er nicht getragen!**
3. Was bedeuten die Gürtelfarben? → **Sie lassen den Grad der Ausbildung erkennen.**
4. Welche Bedeutung hat die Verbeugung im Taekwondo? → **Früher bedeutete eine Verbeugung das Ablegen aller privater Gedanken vor dem Training. Die Verbeugung zur koreanischen Nationalflagge ist jüngerer Datums und steht für die Achtung des Ursprungslandes von TKD.**
5. Wann erfolgt im Training eine Verbeugung? → **Beim Betreten bzw. Verlassen des Dojangs – zu Beginn / Ende einer Übung gegenüber dem Trainingspartner.**
6. Der Dobok muß gerichtet werden. Wie ist zu verfahren? → **Man dreht sich um und stellt seinen Mangel ab.**
7. Was kann man über die Aufstellungsform im Taekwondo sagen? → **bei der Erstaufstellung stehen die höchsten Gürtelgrade (aus der Sicht der Schüler) vorne rechts. Besitzen Sportler den gleichen Gürtelgrad, so steht der dem Verein am längsten zugehörigen an dieser Stelle. Er ist zugleich für das Kommando „Achtung-Grüßen“ und der Trainingsleitung bei Abwesenheit des Trainers verantwortlich. Die weiteren (hinteren) Reihen werden ebenfalls wieder rechts beginnend aufgefüllt.**
8. **„PRÜFERWORTE“.....**
„Jede Kampfkunst fordert Opfer! Training ist keine Ware, die mit (Mitglieds-) Beiträgen erkaufte werden kann! Der Schlüssel im „DO“ liegt im Lernen. Man kann jederzeit und überall lernen. Auch das Training ist eine Form des Lernens. Sei Vorbild, immer und überall, achte den Lehrer und mißbrauche nicht das Vertrauen, das er in dich setzt. Betrachte Taekwondo nicht nur als Sport, Taekwondo ist mehr, Taekwondo ist ein Lebensstil!“

Erläuterungen zu den einzelnen Prüfungsinhalten sind in der Prüfungsordnung der DTU nachzulesen.
Die Prüfungsordnung liegt in den jeweiligen Trainingsstätten aus.

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 9.Kup (Weiss-gelb)

Vorbereitungszeit:

48 TE (1 TE = 45min)

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Grundschule (Basistechniken)
- Steppübungen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken

Theorie:

Frage:	Kleine Geschichte des Taekwondo:
Antwort:	Der Name TKD wird am 11.04.1955 in Korea von General Choi Hong Hi geschaffen, der es auch weiterentwickelt hat. Seit 1965 in Deutschland; 1968 im Deutschen Judo-Bund organisiert; 1973 Gründung der WTF (World Taekwondo Federation); 1981 Gründung der DTU (Deutsche TKD Union); 1982 Gründung der BTU (Bayrische TKD Union)
Frage:	Wann wurde die ETU (Europäische TKD Union gegründet?)
Antwort:	1976
Frage:	Ist Taekwondo Olympische Disziplin?
Antwort:	Ja, seit 2000 in Sydney (Australien)
Frage:	Wie heissen die drei Angriffsstufen (AS)?
Antwort:	Arae = untere AS (Unterleib - vom Nabel abwärts); Momtong = mittlere AS (Rumpf – zwischen Schlüsselbein und Nabel); Olgul = obere AS (Gesicht – vom Schlüsselbein aufwärts)

<u>Deutsch:</u>	<u>Koreanisch:</u>	<u>Wie es gesprochen wird:</u>
(Fuss) Stellung	Sogi	Sogi
Vorwärtsstellung	Ap-Gubi-Sogi	Abgubi-Sogi
Schrittstellung	Ap-Sogi	Absogi
Geschlossene Stellung	Moa-Sogi	Moa-Sogi
Rückwärts(bein)stellung	Dwit-Gubi-Sogi	Dwittgubi-Sogi
Sitzstellung	Juchum-Sogi	Juchum-Sogi
Schulterbreite(Parallel)stellung	Naranhi (Junbi)-Sogi	Narani (tschumbi)-Sogi
Beinschwung nach vorn oben	Ap-Chaolligi	Ap-Tschaolligi
Seitwärtsfusstritt	Yop-Chagi	Yop-Tschagi
Fussrückenschlag	Paltung-Chagi	Paltun-Tschagi
Schülergrad	Kup	Kup
Meister, Lehrer	Sabom	Sabom
Großmeister	Sabom-Nim	Sabom-Nim
<u>Zählzahlen (4 bis 10):</u>		
Vier	Net	Net
Fünf	Dasot	Dasot
Sechs	Yosot	Yosot
Sieben	Ilgop	Ilgop
Acht	Yodol	Yodol
Neun	Ahop	Ahop
Zehn	Yol	Yol

Erläuterungen zu den einzelnen Prüfungsinhalten sind in der Prüfungsordnung der DTU nachzulesen.
Die Prüfungsordnung liegt in den jeweiligen Trainingsstätten aus.

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum **8.Kup (gelb)**

Vorbereitungszeit:

48 TE (1 TE = 45min)

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Grundschule
- Steppübungen mit und ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Ausweichen gegen Handangriffe
 - Selbst zupacken und festhalten
- Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistiger Hintergrund des TKD

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 8.Kup (gelb)

Theorie:

Frage:	Welchen Sinn haben die Formen?
Antwort:	Ueben von festgelegten Bewegungsabläufen, Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner
Frage:	Wozu dient die Partnerübung „Ein-Schritt-Kampf“?
Antwort:	Ueben von Angriff und Verteidigung; Distanzgefühl; genaues Ausführen der Technik
Frage:	Welchen Sinn haben die Prätzenübungen?
Antwort:	Technikschulung; trainieren der Schlaghärte und Schlaggenauigkeit
Philosophie:	Taekwondo bildet Körper und Geist, fördert Selbstvertrauen und hilft Aggressioen abzubauen, formt den Charakter und hilft uns, andere Menschen zu akzeptieren, fördert die Beziehung zu unseren Mitmenschen
Frage:	Bevor es den Begriff Taekwondo gab, existierten verschiedene Kampfsysteme, die im militärischen Bereich Verwendung fanden. Wie heißen sie?
Antwort:	1945 Tansu, Kongsu und Karate; 1953 Tang-Soo-Do (Tansu und Kongsu sind koreanische Bezeichnungen für Karate !!)
Frage:	Wann fand die erste Taewondo-Meisterschaft in der BRD statt?
Antwort:	1967 in München
Notwehrrecht sinngemäss	Notwehr ist, einen Angriff von mir oder einer anderen Person abzuwehren. Ist der Angriff abgewehrt, endet auch die Notwehr (kein Nachschlagen).

Deutsch:	Koreanisch:	Wie es gesprochen wird:
Block	Makki	Makki
Halbkreisfussschlag	Dollyo-Chagi	Dollio-Tschagi
Selbstverteidigung	Hosinsul	Hosinsul
Faust	Jumok (Kwon)	Jumok (Kwon)
Block in der untere Angriffsstufe	Arae-Makki	Arre-Makki
Block in der mittleren Angriffsstufe	Momtong-Makki	Momtong-Makki
Block in der oberen Angriffsstufe	Olgul-Makki	Olgul-Makki
Abwärts	Neryo	Nerio
Abwärtsfussschlag	Neryo-Chagi	Nerio-Tschagi
Springen; im Sprung ausgeführt	Tymien	Tümien
Handkante	Sonnal	Sonnal
Handkantenblock	Sonnal-Makki	Sonnal-Makki
Meistergrade	DAN	DAN

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum **7.Kup (gelb-grün)**

Vorbereitungszeit:

48 TE (1 TE = 45min)

Prüfungsinhalte:

- **Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden**
- **Grundschule**
- **1. Form (Taeguk il jang)**
- **Pratzenübungen**
- **Partnerübungen -1-Schritt-Kampf**
- **Freikampfübungen**
- **Selbstverteidigung**
 - **einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention;**
- **Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistiger Hintergrund des TKD**

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 7.Kup (gelb-grün)

Theorie:

Frage:	Wofür sind die sogenannten Steps?
Antwort:	Bewegen im Kampf, Ausweichen, Distanz verlängern und verkürzen
Frage:	Was bedeutet „Ausweichen auf der Linie“?
Antwort:	Vor einem Angriff in gerader Linie nach hinten ausweichen
Frage:	Wozu dient das Training der „Beidseitigkeit“ d.h. dass Techniken rechts und links ausgeführt werden?
Antwort:	Schulen der schwächeren Seite
Frage:	Nenne eine Disziplin im TKD, bei der es grundsätzlich zur Beidseitigkeit kommt
Antwort:	Form (Poomse) und Freikampf

Deutsch:	Koreanisch:	Wie es gesprochen wird:
Step	Baljit	Baltschit
rückwärts	Dwi	Dwi
Fersendrehschlag	Dwi-Dolyo-Chagi;Pandae-Dolyo-Chagi	Dwi-Dollio-Tschagi
Fingerspitze	Sonkut (Gwansu)	Sonkut (Gwansu)
Schlag	Chigi	Tschigi
Handkantenschlag	Sonnal-Chigi	Sonnal-Tschigi
Handkantenblock	Sonnal-Makki	Sonnal-makki
Rückwärtstritt (Eseltritt)	Dwit-Chagi	Dwit-Tschagi
Selbstverteidigung	Hosinsul	Hosinsul
Form	Taeguk (1-8); Poomse (9-17)	Teguk ; Pommse
Beginnen	Sijak	Sisak
Stoppen (Trennen)	Gallyo	Gallio
Arm (Unterarm)	Palmok	Palmok
Von aussen nach innen	Anuro	Anuro
Abwärtsfussschlag v. aussen nach innen	Anuro-neryo-Chagi	Anuro-Nerio-Tschagi
Von innen nach aussen	Pakkuro	Pakkuro
Abwärtsfussschlag v. innen nach aussen	Pakkuro-neryo-Chagi	Pakkuro-Nerio-Tschagi
Erste Form	Taeguk Il Jang	Teguk Il Tschang
Ordnungszahlen:		
Erste	Il	
zweite	I	
dritte	Sam	
vierte	Sa	
fünfte	Oh	

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum **6.Kup (grün)**

Vorbereitungszeit:

48 TE (1 TE = 45min)

Prüfungsinhalte:

- **Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden**
- **Überprüfung des Vorprogrammes**
- **2. Form (Taeguk i jang)**
- **Pratzenübungen**
- **Partnerübungen -1-Schritt-Kampf**
- **Freikampfübungen**
- **Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)**
- **Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistiger Hintergrund des TKD**

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 6.Kup (grün)

Theorie:

Frage:	Erkläre das Prinzip des Gleichgewichtbrechens
Antwort:	Den Partner durch Druck, Zug oder Drehung aus dem Gleichgewicht bringen.
Frage:	Definiere „Stoss oder Schlagtechniken“
Antwort:	Stosstechnik: gerader Weg zum Ziel (Fauststoss) Schlagtechnik: auf einem Umweg zum Ziel (Dolyo-Schagi)
Frage:	Erkläre den Zusammenhang zwischen SV-Techniken und dem Notwehrparagrafen.
Antwort:	Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffes angemessen sein. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder zu stoppen (=Verhältnismässig)

Deutsch:	Koreanisch:	Wie es gesprochen wird:
Von aussen nach innen	An	An
Von innen nach aussen	Pakkat	Pakkat
Seitenverkehrt	Pandae	Pandä
Gleichseitig	Baro	Baro
Rückwärts	Dwi	Dwi
Fersendrehschlag	Dwi (pandae) Dolyo-Chagi	Dwi (pandä) dollyo Tschagi
Ende	Guman	Guman
Peitschenschlag	Huryo-Chagi	Huryo-Tschagi
Aufwärts	Ollyo	Ollio
Kinderschwarzgurt	Poom	Pomm
zweite Form	Taeguk I-Chang	Teguk I-Tschang
Ordnungszahlen:		
Sechste	Yuk	
Siebte	Chil	
Achte	Pal	
Neunte	Gu	
zehnte	Sib	

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum 5.Kup (grün/blau)

Vorbereitungszeit:

48 TE (1 TE = 45min)

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Überprüfung des Vorprogrammes
- 3. Form (Taeguk sam jang)
- Pratzenübungen
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistiger Hintergrund des TKD

Erläuterungen zu den einzelnen Prüfungsinhalten sind in der Prüfungsordnung der DTU nachzulesen.
Die Prüfungsordnung liegt in den jeweiligen Trainingsstätten aus.

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

5.Kup (grün/blau)

Theorie:

Frage:	Nenne die „passiven und aktiven“ Mittel des Verteidigers.	
Antwort:	Passiv – Ausweichen ; Aktiv - Kontern	
Frage:	Nenne die Anzahl und die Namen der verschiedenen Disziplinen im TKD	
Antwort:	5 Disziplinen: Form, Freikampf, Bruchtest, Selbstverteidigung, Ein-Schritt-Kampf	
Frage:	Was besagt der Begriff „Do“?	
Antwort:	Beschreibt den geistigen Inhalt, die mentale Seite des TKD (der Weg ein Kämpfer zu werden)	
Frage:	Nenne den Aufbau des Verbandes TKD, angefangen vom Verein	
Antwort:	Verein (z.B VFL,SVO) - BLSV (Bayrischer Landessportverband) – BTU (Bayrische TKD Union – DTU (Deutsche TKD Union) – ETU (Europäische TKD Union) – WTF (World TKD Federation)	
Frage:	Nenne die Teilnahmevoraussetzungen für Meisterschaften.	
Antwort:	Gültiger WTF oder DTU-Pass, Bei Minderjährigen eine Einverständniserklärung der Eltern.	
Deutsch:	Koreanisch:	Wie es gesprochen wird:
Freikampf	Chayu-Taeryon (kyorugi)	Tschayu-Tärion (kirugi)
Beginnen	Shijak	Sisak
Trennen (aufhören)	Galyo (Kal-yeo)	Gallio
Weiterkämpfen	Gesok (Kye-sok)	Gesok
(Kampf) Ende	Guman	Tschayu-Tärion (kirugi)

Erläuterungen zu den einzelnen Prüfungsinhalten sind in der Prüfungsordnung der DTU nachzulesen.
Die Prüfungsordnung liegt in den jeweiligen Trainingsstätten aus.

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

4.Kup (blau) = Fortgeschrittene!

Vorbereitungszeit:

64 TE

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Überprüfung des Vorprogrammes
- 4. Form (Taeguk sa jang)
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - freie Abwehr von Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- Ein Bruchtest; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten)
- Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampffregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

4.Kup (blau) = Fortgeschrittene!

Theorie:

Frage:	Wozu dient der sogenannte 2-Schritt-Kampf?
Antwort:	Anwendung von Kombinationen in Angriff und Verteidigung
Frage:	Nenne die 4 möglichen Kombinationen im 2-Schritt-Kampf
Antwort:	Hand-Hand , Fuß-Fuß , Hand-Fuß , Fuß-Hand
Frage:	Fachbezeichnungen der Step-Schule
Antwort:	Jagd-Step = Gleiten mit dem Standbein, X-Step = Fußwechsel auf der Stelle ohne Körperdrehung, Kreuz-Step = Vor- und Rückwärtsgleiten mit Überkreuzen der Beine, Auslagenwechsel = Wechsel der Kampfstellung, 1 - 2 oder 3-Step = 1 – 2 oder 3 Schritte vor oder zurück

Deutsch:	Koreanisch:	Wie es gesprochen wird:
Bruchtest	Kyek-Pa	Kiek-Pa
Blau	Chung	Tschung
Rot	Hong	Hong
Zeitstopp unbegrenzt	Shigan	Schigan
Zeitstopp für max. eine Minute	Geshi	Geschi
Sieger blau	Chung-Seung	Tschung-Sung
Sieger rot	Hong-Seung	Hong-Song
Drehen (zueinander)	Tscha-u-yang-u	Tschoi-jangju

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

3.Kup (blau/braun)

Vorbereitungszeit:

64 TE

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Überprüfung des Vorprogrammes
- 5. Form (Taeguk o jang)
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr von Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Theorie; siehe 4. Kup

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

3.Kup (blau/braun)

Theorie:

Frage:	Was ist eine Strategie?
Antwort:	Die Art, einen Kampf zu führen
Frage:	Nenne zwei Beispiele für verschiedene Strategien.
Antwort:	Defensiv und Offensiv
Frage:	Was ist eine Finte?
Antwort:	Ein Täuschungsmanöver
Frage:	Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben Finte und Technik?
Antwort:	Der Ansatz der Bewegung ist gleich. Die Finte endet nach dem Ansatz, die Technik wird ausgeführt!

<u>Deutsch:</u>	<u>Koreanisch:</u>	<u>Wie es gesprochen wird:</u>
Tigerstellung	Bom-Sogi	Bom-Sogi
Block mit Unterstützung	Goduro-Makki	Goduro-Makki
1.Runde	Il Hoejon	Il Hejon
2.Runde	I Hoejon	I Hejon
3.Runde	Sam Hoejon	Sam Hejon
Verwarnung	Kyongo-Hana	Kiongo-Hana
Minuspunkt	Kam-Jeom-hana	Kamtschon-Hana

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

2.Kup (braun)

Vorbereitungszeit:

64 TE

Prüfungsinhalte:

- Alle bisherigen Fragen und Prüfungsinhalte müssen beherrscht werden
- Überprüfung des Vorprogrammes
- 6. Form (Taeguk yuk jang)
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr von Angriffe aus verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- Zwei Bruchtests; Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Trainingslehre; ansonsten siehe 3. Kup

Theorie:

Frage:	Nenne den Unterschied zwischen traditionellem und modernen 1-Schritt-Kampf
Antwort:	Traditionell = festgelegte Stellungen und Techniken Modern = freie Technik und freie Stellung
Frage:	Worin unterscheidet sich die SV gegen Angriffe wie Klammern und Halten von der SV gegen Angriffe mit Stock und Messer?
Antwort:	Bei Klammern und Halten beginnt die Verteidigung nach Vollenden des Angriffes, bei Messer und Stock muß die Verteidigung das Vollenden des Angriffes vermeiden.

Theorieleitfaden für die Taekwondo-Gürtelprüfung zum

1. Kup (braun/schwarz)

Vorbereitungszeit:

96 TE

Prüfungsinhalte:

- Überprüfung des Vorprogrammes
- 7. Form (Taeguk chil jang)
- Partnerübungen -1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
 - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
 - Abwehr von Überraschungsangriffen
- Zwei Bruchtests; Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Trainingslehre; ansonsten siehe 2. Kup

Theorie:

Frage:	Nenne Möglichkeiten der Ersten Hilfe?
Antwort:	Ruhigstellen und Kühlen der verletzten Stelle
Frage:	Nenne durch den Fachverband gegebene Fortbildungsmöglichkeiten
Antwort:	Trainer C-B-A Lizenz, Diplomtrainer, Fachübungsleiter (nur in Bayern), Kampfrichterlizenz
Frage:	Welche Möglichkeiten der Verteidigung entfallen bei der SV in Raumnot oder nach Ueber- raschungsangriffen?
Antwort:	Es entfällt das Ausweichen und das Vermeiden des Angriffes.