

Anforderungen Kup-Prüfung

Prüfungsgrad (Kup)

9. Kup				
Grundschule	Steppschule/Pratzenübung	1-Schritt	Theorie	
Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi	Partnerweise Steppen mit Pratze Palton-chaggi: Vorder- und Hinterbein Aufgaben (Umsteppen, Antäuschen,.....)	Partnerweise	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken	

8. Kup					
Grundschule	Steppschule/Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi	Partnerweise Steppen mit Pratze Palton-chaggi: Vorder- und Hinterbein Aufgaben (Umsteppen, Antäuschen,.....)	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, ein Partner nur passiv,....)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrrecht

7. Kup						
Grundschule	Form	Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi Ap-Gubi + Ap-Sogi	Taeguk Il-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, ein Partner nur passiv,....)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrrecht Hintergrunde zum TKD

Anforderungen Kup-Prüfung

Prüfungsgrad (Kup)

6. Kup						
Überprüfung	Form	Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Grundtechniken Taeguk Il-Chang	Taeguk I-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken

5. Kup						
Überprüfung	Form	Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang	Taeguk Sam-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken

4. Kup						
Überprüfung	Form	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie	Bruchtest
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang Taeguk Sam-Chang	Taeguk Sa-Chang	Partnerweise	Partnerweise mit Schutzausrüstung mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrparagraph	1 Brett 2,5cm - m18+ 2,0cm - f18+,m50+ 1,5cm - m/w15-17,f50+

Anforderungen Kup-Prüfung

Prüfungsgrad (Kup)

3. Kup						
Überprüfung	Form	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie	Bruchtest
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang Taeguk Sam-Chang Taeguk Sa-Chang	Taeguk O-Chang	Partnerweise	Partnerweise mit Schutzausrüstung mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrparagraph	1 Brett 2,5cm - m18+ 2,0cm - f18+,m50+ 1,5cm - m/w15-17,f50+

2. Kup						
Überprüfung	Form	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie	Bruchtest
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang Taeguk Sam-Chang Taeguk Sa-Chang Taeguk O-Chang	Taeguk Yuk-Chang	Partnerweise	Partnerweise mit Schutzausrüstung mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrparagraph	2 Bretter 2,5cm - m18+ 2,0cm - f18+,m50+ 1,5cm - m/w15-17,f50+

1. Kup						
Überprüfung	Form	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie	Bruchtest
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang Taeguk Sam-Chang Taeguk Sa-Chang Taeguk O-Chang Taeguk Yuk-Chang	Taeguk Chil-Chang	Partnerweise	Partnerweise mit Schutzausrüstung mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,...)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrparagraph	2 Bretter 2,5cm - m18+ 2,0cm - f18+,m50+ 1,5cm - m/w15-17,f50+

Prüfungsprogramm 9. Kup

Grundtechniken

Stände: Ap-gubi (Tiefer Stand)

Blöcke: Area-maggi
Monton-an-maggi
Olgul-maggi

Schläge: Monton-chiruggi (Fauststoß zur Mitte)

Tritte: Ap-chaggi

Ilbo-taeryon

Zur Mitte:

1. Seitlich raus + Konter (Fauststoß oder Ab-chaggi)
2. Monton-an-maggi + Konter (Fauststoß)

Zum Kopf:

1. Seitlich raus + Konter (Fauststoß oder Ab-chaggi)
2. Olgul-maggi + Konter (Fauststoß)

Dabei ist insbesondere auf die Einhaltung der korrekten Stände wie auch Endposition (Goduro-maggi - Dwid-Gubi) zu achten !!!

Prüfungsprogramm 8.Kup

Grundtechniken

Stände: Ap-gubi (Tiefer Stand)

Blöcke: Area-maggi
Monton-an-maggi
Olgul-maggi

Schläge: Monton-baro-chiruggi (Fauststoß zur Mitte)

Tritte: Ap-chaggi

Ilbo-taeryon

Zur Mitte:

1. Seitlich raus + Konter (Fauststoß oder Ab-chaggi)
2. Monton-an-maggi + Konter (Fauststoß)

Zum Kopf:

1. Seitlich raus + Konter (Fauststoß oder Ab-chaggi)
2. Olgul-maggi + Konter (Fauststoß)

Dabei ist insbesondere auf die Einhaltung der korrekten Stände wie auch Endposition (Goduro-maggi - Dwid-Gubi) zu achten !!!

Prüfungsprogramm 7.Kup

Grundtechniken

Stände: Ap-sogi (Hoher Stand)
Ap-gubi (Tiefer Stand)

Blöcke: Area-maggi
Monton-an-maggi
Olgul-maggi

Schläge: Monton-chiruggi (Faußtstoß zur Mitte)

Tritte: Ap-chaggi, Twiu-Ap-Chagi

Ilbo-taeryon

Zur Mitte:

1. Seitlich raus + Konter
2. Monton-an-maggi + Konter

Zum Kopf:

1. Seitlich raus + Konter
2. Olgul-maggi + Konter

Ap-Chagi Angriffe:

1. Seitlich raus + Konter
2. Area-maggi + Konter

Dabei ist insbesondere auf die Einhaltung der korrekten Stände wie auch Endposition (Goduro-maggi - Dwid-Gubi) zu achten !!!

Prüfungsprogramm 6.Kup

Grundtechniken

Stände: Ap-sogi (Hoher Stand)
Ap-gubi (Tiefer Stand)

Blöcke: Area-maggi
Monton-an-maggi
Olgul-maggi

Schläge: Monton-chiruggi (Faußtstoß zur Mitte)

Tritte: Ap-chaggi, Twiu-Ap-chaggi, Yop-Chaggi, Dollyo-Chaggi

Ilbo-taeryon

Zur Mitte:

1. Seitlich raus + Konter
2. Monton-an-maggi + Konter
3. Han-Sonal-Maggi +Konter
4. Sonal-Maggi + Konter

Zum Kopf:

1. Seitlich raus + Konter
2. Olgul-maggi + Konter

Ap-Chagi Angriffe:

1. Seitlich raus + Konter
2. Area-maggi + Konter
3. Area-Goduro-maggi + Konter

Dabei ist insbesondere auf die Einhaltung der korrekten Stände wie auch Endposition (Goduro-maggi - Dwid-Gubi) zu achten !!!

Prüfungsprogramm 5.Kup-2.Kup

Grundtechniken
<u>Sämtliche Techniken der Formen</u>

Ilbo-taeryon
<u>Eigene Techniken und Kombinationen</u>
Schwierigkeitsgrad muss zum Ende zunehmen
Dabei ist insbesondere auf die Einhaltung der korrekten Stände wie auch Endposition (Goduro-maggi - Dwid-Gubi) zu achten !!!

Anforderungen Kup-Prüfung

Prüfungsprogramm - Selbstverteidigung

Prüfungsgrad	8. Kup	7. Kup	6. Kup	5. Kup
Techniken	Hände greifen: Beid- & einhändig ----- Rever greifen: Beid- & einhändig ----- Würgen frontal Backpfeife/Schwinger Umklammern v. hinten	Fallschule Rückw. umfallen & abrollen Vorw. umfallen & abrollen	Backpfeife mit Anlauf (Hüftwurf) Würgen seitlich Schwitzkasten	Kick seitlich & frontal Revergreifen mit Kopfstoß

Prüfungsgrad	4. Kup	3. Kup	2. Kup	1. Kup
Techniken	Würgen von hinten Armhebel	Bodenlage: Angreifer sitzt auf Partner Angreifer kniet vor Partner Angreifer steht ----- Stock (ab 14 Jahre): Von oben Von außen Von innen	Messer (ab 14 Jahre): Bedrohen Frontaler Stich Von oben Von innen	Techniken unter Raumnot An Wand drücken In einer Ecke

Beachte!

- Schocken nicht vergessen
- Nach erfolgreicher Abwehr Abstand suchen und Endposition mit Goduro Maggi - Dwit Gubi einnehmen