

# Anforderungen Kup-Prüfung

## Prüfungsgrad (Kup)

9. Kup		
Grundschule	Steppschule/Pratzenübung	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,.....)	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken

8. Kup			Wahlpflicht: 1 aus 3		
Grundschule auch	Steppschule/Pratzenübung	Theorie	Ilbo	Freikampf	SV
Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi	Partnerweise Steppen mit Pratze Palton-chaggi: Vorder- und Hinterbein Aufgaben (Umsteppen, Antäuschen,.....) Kombinationen	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrrecht		Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, ein Partner nur passiv,.....)	Siehe SV-Programm

7. Kup			Wahlpflicht: 1 aus 4			
Form	Pratzenübung	Theorie	Grundschule	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk Il-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinterbein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe Konter	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrrecht Hintergrunde zum TKD	Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi Ap-Gubi + Ap-Sogi		Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, ein Partner nur passiv,.....)	Siehe SV-Programm

## Anforderungen Kup-Prüfung

### Prüfungsgrad (Kup)

<b>6. Kup</b>				<b>Wahlpflicht: 1 aus 4</b>			
Überprüfung	Form	Pratzenübung	Theorie	Grundschule	Ilbo	Freikampf	SV
Grundtechniken Taeguk Il-Chang	Taeguk I-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehr	Area-maggi Monton-an-maggi Olgul-maggi Monton-baro-chiruggi Ap-chaggi Ap-Gubi + Ap-Sogi		Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,..)	Siehe SV-Programm

<b>5. Kup</b>				<b>Wahlpflicht: 1 aus 4</b>			
Überprüfung	Form	Pratzenübung	Theorie	Grundschule	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang	Taeguk Sam-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Grundbegriffe ausgeführte Techniken Geistige Hintergründe	Alle Technike der bisherigen Poomsen		Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,..)	Siehe SV-Programm

<b>4. Kup</b>				<b>Wahlpflicht: 1 aus 4</b>			
Form	Pratzenübung	Bruchtest <small>ab 15 J</small>	Theorie	Poomse	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk Sa-Chang	Pratzenübung Situations- Sparring	14 und jünger, ein Wahlpflicht mehr 1 Brett: m18+ - 2,5 cm w18+ - 2 cm m/w 15-17 - 1,5 cm	Grundbegriffe ausgeführte Techniken Angriffspunkte Körper zur SV	Zwei weitere Poomsen nach eigener Wahl		Freikampf nach WO oder Kampf mit Aufgabe	Siehe SV-Programm

# Anforderungen Kup-Prüfung

## Prüfungsgrad (Kup)

<b>3. Kup</b>				Wahlpflicht: 1 aus 4			
From	Pratzenübung	Bruchtest <small>ab 15 J</small>	Theorie	Poomse	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk O-Chang	Pratzenübung Situations- Sparring	14 und jünger, ein Wahlpflicht mehr 2 Bretter: m18+ - 2,5 cm w18+ - 2 cm m/w 15-17 - 1,5 cm	Grundbegriffe ausgeführte Techniken Trainingsinhalte erklären	Zwei weitere Poomsen nach eigener Wahl		Freikampf nach WO oder Kampf mit Aufgabe	Siehe SV-Programm

<b>2. Kup</b>				Wahlpflicht: 1 aus 4			
From	Pratzenübung	Bruchtest <small>ab 15 J</small>	Theorie	Poomse	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk Yuk-Chang	Pratzenübung Situations- Sparring	14 und jünger, ein Wahlpflicht mehr 2 Bretter: m18+ - 2,5 cm w18+ - 2 cm m/w 15-17 - 1,5 cm	Grundbegriffe ausgeführte Techniken Technik Prinzipien	Zwei weitere Poomsen nach eigener Wahl		Freikampf nach WO oder Kampf mit Aufgabe	Siehe SV-Programm

<b>1. Kup</b>				Wahlpflicht: 1 aus 4			
From	Pratzenübung	Bruchtest <small>ab 15 J</small>	Theorie	Poomse	Ilbo	Freikampf	SV
Taeguk Jil-Chang	Pratzenübung Situations- Sparring	14 und jünger, ein Wahlpflicht mehr 2 Bretter: m18+ - 2,5 cm w18+ - 2 cm m/w 15-17 - 1,5 cm	Grundbegriffe ausgeführte Techniken Trainingslehre Aufbau Verbänder DTU-TURP-Verein...	Zwei weitere Poomsen nach eigener Wahl		Freikampf nach WO oder Kampf mit Aufgabe	Siehe SV-Programm

## 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 SV unter Raumnot	Bodenlage: Angreifer sitzt auf Partner Angreifer kniet vor Partner Angreifer steht ----- Stock (ab 15 Jahre): Von oben Von außen Von innen	Messer (ab 15 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 in Kampfstellung einnehmen