



**SEKTION  
TAEKWON-DO  
BEIM  
D.A.B.J.B. E.V.**

---

# **Taekwon-Do**

## **Prüfungsprogramm für Kup- und Dan-Grade**

**태권도**

**Entwurf und Zusammenstellung:**

**Klaus Hambach, 8. Dan Taekwon-Do  
Technischer Direktor & Bundestrainer Taekwon-Do**

**Dietmar Schulz, 3. Dan Taekwon-Do  
stellvertretender Bundestrainer Taekwon-Do**

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
2	Definition der Graduierungen .....	3
3	Vorbereitungszeiten .....	3
3.1	Vorbereitungszeit bei Kup-Prüfungen .....	3
3.2	Vorbereitungszeit bei Poom- und Dan-Prüfungen .....	4
3.3	Abweichungen von der Vorbereitungszeit .....	4
4	Allgemeines .....	4
5	Kleiderordnung bei Prüfungen .....	5
5.1	Allgemeine Kleidung .....	5
5.2	Schutzausstattung .....	5
6	Hinweise zur Durchführung .....	5
6.1	Vorprogramm .....	5
6.2	Schrittkampf .....	5
6.3	Freikampf .....	5
6.4	Selbstverteidigung .....	5
6.5	Bruchtest .....	6
7	Bewertung der Prüfungsleistungen .....	6
7.1	Allgemeines zur Bewertung von Prüfungsleistungen .....	6
7.2	Prüfungsdisziplinen .....	7
7.3	Bewertungsschlüssel .....	7
7.4	Besonderheiten bei der Bewertung .....	8
7.4.1	Formen .....	8
7.4.2	Bruchtest .....	8
7.4.3	Mangelhaftes Verhalten .....	8
7.5	Prüfungsergebnis .....	9
8	Anerkennung von Graduierungen aus anderen Verbänden .....	9
9	Prüfungsinhalte .....	10
9.1	Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger) .....	10
9.2	Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene) .....	15
9.3	Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade) .....	19
9.4	Programm 4. bis 6. Dan (Lehrergrade) .....	22
9.5	Besonderheiten 7. bis 10. Dan .....	24

## 1 Einleitung

Das vorliegende Prüfungsprogramm gilt für alle Taekwon-Do Kup- und Dan-Prüfungen der Sektion Taekwon-Do beim Deutschen Allstyle Bu-Jutsu Bund e.V. Es ist eine Richtlinie für die Durchführung von Taekwon-Do Prüfungen, und soll dazu dienen, die Anforderungen an den Taekwon-Doka festzulegen. Gleichzeitig wird somit jedem Taekwon-Doka die Möglichkeit geben, seinen Leistungsstand selber einschätzen zu können.

Die Taekwon-Do Lehrer sollten ihren Unterricht entsprechend diesem Prüfungsprogramm gestalten.

## 2 Definition der Graduierungen

Unabhängig vom Alter beginnt jeder Taekwon-Do Schüler seine Ausbildung als Weiß-Gurt. Er durchläuft dann ein Graduierungssystem, in welchem durch verschiedene Farbgürtel sein Leistungs- und Kenntnisstand sichtbar gemacht wird. Grundsätzlich wird dabei nach Anfänger, Fortgeschrittener und Meister unterschieden.

### Schüler und ihre Gürtelfarben (altersunabhängig):

#### Anfängergrade

- 10. Kup = Weißer Gürtel
- 9. Kup = Weißer Gürtel mit gelbem Streifen
- 8. Kup = Gelber Gürtel
- 7. Kup = Gelber Gürtel mit grünem Streifen
- 6. Kup = Grüner Gürtel
- 5. Kup = Grüner Gürtel mit blauem Streifen

#### Fortgeschrittenengrade

- 4. Kup = Blauer Gürtel
- 3. Kup = Blauer Gürtel mit braunem Streifen
- 2. Kup = Brauner Gürtel
- 1. Kup = Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen

### Meistergrade:

- 1. – 3. Poom Drei-farbiger Gürtel schwarz/weiß/schwarz und schwarzes Revers bis einschließlich 15. Lebensjahr; zur Unterscheidung ist je nach Höhe der Poom-Graduierung die entsprechende Anzahl an Balken an den Gürtelenden erlaubt
- 1. – 9. Dan Schwarzer Gürtel und schwarzes Revers für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene; zur Unterscheidung ist je nach Höhe der Dan-Graduierung die entsprechende Anzahl an Balken an den Gürtelenden erlaubt. Bei offiziellen Veranstaltungen des Deutschen Allstyle Bu-Jutsu Bundes e.V. wird ab 6. Dan ein zwei-farbiger Gürtel in den Farben rot/weiß getragen.

## 3 Vorbereitungszeiten

Die Vorbereitungszeit beginnt mit dem Tag nach der letzten Prüfung oder Graduierung.

### 3.1 Vorbereitungszeit bei Kup-Prüfungen

Graduierung	Vorbereitungszeit (Mindestangabe)
10. Kup	entfällt
9. Kup	3 Monate
8. Kup	3 Monate

<b>Graduierung</b>	<b>Vorbereitungszeit (Mindestangabe)</b>
7. Kup	3 Monate
6. Kup	3 Monate
5. Kup	3 Monate
4. Kup	3 Monate
3. Kup	3 Monate
2. Kup	3 Monate
1. Kup	6 Monate

### **3.2 Vorbereitungszeit bei Poom- und Dan-Prüfungen**

<b>Graduierung</b>	<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>Mindestalter</b>
1. Poom	1 Jahr	unter 16 Jahre
2. Poom	1 Jahr	unter 16 Jahre
3. Poom	2 Jahre	unter 16 Jahre
1. Dan	1 Jahr	16 Jahre
2. Dan	1 Jahr	--
3. Dan	2 Jahre	--
4. Dan	3 Jahre	18 Jahre
5. Dan	4 Jahre	--
6. Dan	5 Jahre	--

### **3.3 Abweichungen von der Vorbereitungszeit**

Hat ein Schüler die Vorbereitungszeit um mindestens das Doppelte überschritten und liegen die Prüfungsleistungen weit über dem Durchschnitt, so die kann eine Graduierung in die nächsthöhere Stufe erfolgen.

Die Regelungen zur Vorbereitungszeit treffen nicht zu bei einer Zuerkennung von Kup- oder Dan-Graduierung im Rahmen einer Anerkennungsüberprüfung.

## **4 Allgemeines**

- Bei Kup-Prüfungen sind Zuschauer gestattet und erwünscht, bei Dan-Prüfungen nur mit vorheriger Absprache. Es muss jedoch gewährleistet sein, dass die Prüfung störungsfrei durchgeführt werden kann.
- Alle Anwärter haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand und auf eigenes Risiko zur Prüfung anzutreten und nehmen unter dieser Maßgabe an der Prüfung teil. Veranstalter, Ausrichter und Prüfer übernehmen keine Haftung für Sach-, Personen-, und Vermögensschäden.
- Die Prüfung beginnt mit der Eröffnung durch den Prüfer und endet mit der Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse.
- Der Prüfer kann nach eigenem Ermessen während der Prüfung Abweichungen von den Richtwerten des vorliegenden Prüfungsprogramms vornehmen, soweit diese nicht zum Nachteil des Prüflings geraten.
- Bei Nichtbestehen, Abbruch und bei Nichtteilnahme an einer Prüfung besteht kein Anspruch auf Erstattung der Prüfungsgebühr.
- Nicht bestandene bzw. abgebrochene Kup-Prüfungen können frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden, nicht bestandene bzw. abgebrochene Dan-Prüfungen frühestens nach 6 Monaten.

## 5 Kleiderordnung bei Prüfungen

Die Prüfung ist grundsätzlich barfuß zu bestreiten. Sichtbare, gefährdende Gegenstände (z. B. Schmuck, Piercings usw.) sind nicht zulässig.

### 5.1 Allgemeine Kleidung

- Taekwondo-Anzug
- Gürtel ja nach erworbener Graduierung
- Frauen und Kinder können bei Bedarf ein weißes T-Shirt unter dem Dobok tragen.

### 5.2 Schutzausstattung

- Kopfschutz
- Zahnschutz
- Schutzweste
- Tiefenschutz
- Unterarmschutz
- Schienbeinschutz
- Schutzhandschuhe
- Fuß-/Spannschutz

## 6 Hinweise zur Durchführung

### 6.1 Vorprogramm

- Eine Überprüfung der Techniken aus den vorangegangenen Prüfungen ist grundsätzlicher Bestandteil einer jeden Prüfung.

### 6.2 Schrittkampf

- Griffe, Hebel und Beinscheren sind in eher begrenztem Umfang erlaubt. Nicht verboten dagegen ist das Halten des Angreiferarms.
- Harte Würfe sind nicht gestattet.

### 6.3 Freikampf

- Der Freikampf mit Körperkontakt sowie das freie Sparring unter Körperkontakt erfolgt ausschließlich mit vollständiger Schutzausstattung.
- Freikampf mit Körperkontakt sowie freies Sparring unter Körperkontakt sind nur bis zum 35. Lebensjahr Pflicht. Ab dem 35. Lebensjahr entfällt der Freikampf.

### 6.4 Selbstverteidigung

- Die Fallschule ist Bestandteil der Selbstverteidigung. Sie kann gesondert geprüft werden oder wird im Zusammenhang mit Selbstverteidigungstechniken, bei denen der Gegner zu Boden fällt, beurteilt.
- Die Fallschule sowie die Selbstverteidigung, wobei der Gegner zu Boden fällt, können auf Matten erfolgen.
- Wenn der Übungspartner bei einem Hebel abschlägt, dann hat der Ausführende den Griff nicht zu verstärken.

- Erfolgt vom Übungspartner der Ruf „Guman“ oder signalisiert dieser in anderer Art und Weise deutlich, dass bei der Ausführung die eigene Schmerzgrenze erreicht oder überschritten wurde, so hat der Ausführende den Griff sofort zu lösen.

## 6.5 Bruchtest

- Der Bruchtest wird mit Fichtenbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt. Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:

2,5 cm	bei Männern von 18 bis 49 Jahre
2,0 cm	bei Frauen von 18 bis 49 Jahre und bei Männern ab 50 Jahre
1,5 cm	bei Jugendlichen (m/w) 14 bis 17 Jahre und bei Frauen ab 50 Jahre
1,0 cm	bei Kindern ab 7 bis 13 Jahre (nur mit Fußtechnik).
- Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann der Prüfer die niedrigere Brettstärke der vorherigen Kategorie zulassen.
- Von Kindern unter sieben Jahren wird kein Bruchtest gefordert.
- Besonderheit bei Dan-Prüfungen: Die Brettstärke kann bei Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bis auf 1,5 cm reduziert werden
- Bei der Prüfung zum 4. Dan und höher kommen auch andere Materialien für den Bruchtest in Frage.
- Der Prüfling trägt selbst Sorge dafür, dass durch das verwendete Material der Hallenboden nicht beschädigt wird.
- Für Dan-Prüfungen ist das Bruchtestmaterial vom Prüfling selbst zu besorgen, falls keine anderen Absprachen mit dem Verein bestehen.
- Das Prüfungsgremium hat das Bruchtestmaterial zu sichten.

## 7 Bewertung der Prüfungsleistungen

### 7.1 Allgemeines zur Bewertung von Prüfungsleistungen

- Soweit die einzelnen Übungen nicht von ihrer Eigenart her begrenzt sind, müssen diese solange vorgeführt werden, bis sich der Prüfer ein Bild von der Leistungsfähigkeit des Anwärters gemacht hat.
- Über die Bewertung entscheidet der Prüfer unabhängig und in eigener Verantwortung. Maßgebend sind die sportlich-technischen Leistungen, die der Anwärter am Prüfungstag vorzeigt.
- Bei der Bewertung ist vom Leistungsvermögen eines Breitensportlers auszugehen. Im Mittelpunkt der Bewertung steht der Gesamteindruck der technischen Darbietung. Weitere Kriterien für die Bewertung sind das Erscheinungsbild, das Verhalten des Anwärters (Etikette und Umgang mit dem Partner) sowie die äußere Gestaltung der technischen Disziplinen (Präsentation).
- Bei allen Prüfungen müssen bei der Bewertung die körperlichen Anlagen, der Entwicklungsstand sowie Alter, Geschlecht und geistige Konstitution des Anwärters angemessen berücksichtigt werden. Dies gilt auch in der Auswahl der Aufgabenstellungen und der Partner.

- Dauerhaft behinderten Sportlern ist in angemessener Weise Rechnung zu tragen. Über Art und Umfang der Erleichterung bzw. über die angemessene Änderung oder Einschränkung des Prüfungsprogramms entscheidet der Prüfer.

## 7.2 Prüfungsdisziplinen

Bei den Prüfungen sind sportlich-technische Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse in folgenden Disziplinen nachzuweisen (Der Prüfungsumfang differiert je nach angestrebter Graduierung):

- Grundschule
- Form(en)
- Pratzenübungen
- Partnerübungen (Ein- oder Mehr-Schritt-Kampf)
- Sparring
- Selbstverteidigung
- Bruchtest
- Theorie

## 7.3 Bewertungsschlüssel

Die praktischen Prüfungs-Disziplinen werden in Form von halben und ganzen Dezimalzahlen von 2,0 bis 5,0 Punkte bewertet. Eine weitere Differenzierung (Zehntelpunkte) liegt im Ermessen des Prüfers. Bei der Punktevergabe wird wie folgt differenziert:

Bewertung	Die Prüfungsleistung ...
2 Punkte	liegt deutlich unter den Anforderungen
3 Punkte	liegt unter den Anforderungen
3,5 Punkte	Entspricht den Anforderungen
4 Punkte	übertrifft die Anforderungen
4,5 Punkte	übertrifft die Anforderungen deutlich
5 Punkte	übertrifft die Anforderungen in besonderem Maße

### **2 Punkte**

Eine Leistung, die den Anforderungen deutlich nicht entspricht und bei der selbst die Grundkenntnisse und -fähigkeiten mehr als lückenhaft sind (z. B. erhebliche Mängel in der Technik bzw. falsche Ausführung; fehlende Dynamik; fehlende Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität; starke koordinative Defizite; sonstige gravierende Mängel)

### **3 Punkte**

Eine Leistung, die unter den Anforderungen liegt, jedoch erkennen lässt, dass die notwendigen Grundkenntnisse und Fähigkeiten vorhanden sind (z. B. fehlerhafte Ausführung; mangelhafte Technik; schwache Konzentration; schwache Dynamik; mangelnde Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität; koordinative Defizite; sonstige Mängel)

### **3,5 Punkte**

Eine Leistung, die den durchschnittlichen Anforderungen entspricht (z. B. ausreichende Technik bei erkennbarer Dynamik; solide Konzentration; ausreichende Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht und Funktionalität)

#### **4 Punkte**

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen übertrifft (z. B. Technik, Kraft, Dynamik, Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind überwiegend gut)

#### **4,5 Punkte**

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen deutlich übertrifft (z. B. Technik, Kraft, Dynamik; Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind überwiegend sehr gut.)

#### **5 Punkte**

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen in besonderem Maße übertrifft (z. B. Technik, Kraft, Dynamik, Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind hervorragend.)

### **7.4 Besonderheiten bei der Bewertung**

#### **7.4.1 Formen**

– Prüfungsformen für den 2. und 3. Dan:

- Die Hyong- oder Tul - Läufer müssen sich für eine Form entscheiden.
- Für Poomse - Läufer sind beide Formen Pflicht. (nur 3. Dan)

– Prüfungsformen ab dem 4. Dan:

- Die Hyong- oder Tul - Läufer müssen sich für zwei Formen entscheiden.
- Für Poomse - Läufer sind beide Formen Pflicht.

#### **7.4.2 Bruchtest**

Bei der Bewertung eines Bruchtests ist nicht nur der Bruch des Materials sondern auch Kraft, Dynamik, Ausdruck, Technik und Schwierigkeitsgrad ausschlaggebend.

#### **7.4.3 Mangelhaftes Verhalten**

Begeht ein Teilnehmer während einer Prüfung eine Unsportlichkeit, verhält er sich ordnungswidrig oder verweigert das Ablegen einer Prüfungsdisziplin, so kann vom Prüfer eine Sanktion ausgesprochen werden. Die Art der Sanktion richtet sich nach dem Schweregrad des Regelverstoßes. Sanktionen sind:

- Ermahnung
- Punkteabzug bei der Theorienote
- Ausschluss von der Prüfung.



## **7.5 Prüfungsergebnis**

Besteht eine Hauptdisziplin aus mehreren Teildisziplinen, so kann jede Teildisziplin getrennt bewertet werden. In diesem Fall ist der sich dann ergebende Durchschnittswert einzutragen.

Nach der Prüfung sind die Ergebnisse aus allen Hauptdisziplinen zu addieren und die Summe durch die Anzahl der Hauptdisziplinen zu teilen (Mittelwert). Bei diesem Ergebnis wird die Punktzahl bis auf eine Stelle hinter dem Komma ohne Auf- und Abrundung berücksichtigt. Die Prüfung ist bestanden, wenn ein Durchschnitt für Praxis und Theorie von mindestens 3,5 Punkten erreicht ist.

Hat ein Anwärter bei einer Schülerprüfung eine Durchschnittsnote von 4,2 Punkten oder mehr erreicht, steht es dem Prüfer frei, seine Leistung einen Schülergrad höher zu bewerten.

## **8 Anerkennung von Graduierungen aus anderen Verbänden**

Erbringt ein Sportler bei Vereinsbeitritt durch Vorlage des Sportlerpasses eines anderen Verbandes oder durch Vorlage einer Prüfungsurkunde den Nachweis über bereits erworbene Graduierungen in der Sportart Taekwon-Do so werden diese ohne neuerliche Überprüfung anerkannt und in den Sportlerpass des Deutschen Allstyle Bu-Jutsu Bund eingetragen.

## 9 Prüfungsinhalte

**Bei Kup-Prüfungen sind in der Selbstverteidigung auf Messer- u. Stockangriffe bzw. auf diesbezügliche Abwehrtechniken zu verzichten, soweit der Prüfungsteilnehmer das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat.**

### 9.1 Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)

#### 10. Kup (Weißer Gürtel) - ohne Prüfung

- Bedeutung des Wortes Taekwondo
- Verhaltensregeln beim Training / im Dojo
- Bedeutung der Grußzeremonie

#### 9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Pratzenübungen (Traditionelle Basistechniken)
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff rechts: 4 Aktionen; Konterangriff mit Einzeltechniken
- Selbstverteidigung
  - abgesprochene Befreiung aus Handangriffen (parallel, diagonal, beidhändig)
- Theorie
  - Bedeutung des Wortes Taekwon-Do
  - Verhaltensregeln beim Training / im Dojo
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken

### **8. Kup (Gelber Gürtel)**

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Hyong / Tul: Chon Ji
  - Poomsae: Saju jirugi (Vier-Seiten-Schlag); Kreuzform rechts mit ap gubi sogi und area makki, Vorgehen ap gubi sogi und paro jirugi
- Pratzenübungen (Traditionelle Basistechniken)
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff, rechts/links nach Absprache: 5 Aktionen (jeweils rechts und links)
- Selbstverteidigung
  - selbstständiges Befreien aus Handangriffen (parallel, diagonal, beidhändig)
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Fassen am Revers mit gestrecktem Arm
    - Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm
    - Fassen am Revers mit beiden Armen
    - Fassen beider Schultern von vorne
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Theorie
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Geistige Prinzipien des Taekwon-Do

**7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)**  
(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Tan Gun
  - Poomsae: Taeguk-II-Jang
- Pratzenübungen (Traditionelle Basistechniken)
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff, rechts/links nach Absprache: 6 Aktionen
- Selbstverteidigung
  - selbstständige Verteidigung gegen Angriffe aus dem Vorprogramm
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Festhalten Hände/Ärmel von hinten
    - Einarmiges Fassen an der Schulter von hinten (rechte Hand auf rechter Schulter und umgekehrt)
    - Einarmiges Fassen an der Schulter von hinten (rechte Hand auf linker Schulter und umgekehrt)
    - Ziehen am Kragen von hinten
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Theorie
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Notwehrrecht sinngemäß

**6. Kup (Grüner Gürtel)**

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Do San
  - Poomsae: Taeguk-I-Jang
- Pratzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff rechts; 8 Aktionen; Konterangriffe auf jeder Seite überwiegend mit Zweier-Kombinationen
- Selbstverteidigung
  - selbstständige Verteidigung gegen Angriffe aus dem Vorprogramm
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Ziehen an den Haaren von vorne
    - Ziehen an den Haaren von hinten
    - Schwitzkasten
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Theorie
  - Zählen 1 – 10
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Notwehrrecht sinngemäß

**5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)**

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Pratzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff rechts; 8 Aktionen; Konterangriffe auf jeder Seite überwiegend mit Zweier-Kombinationen
  - 3-Schritt-Kampf erster Faustangriff rechts; 4 Aktionen; Konterangriff mit Einzel-Techniken
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Won Hyo
  - Poomsae: Taeguk-Sam-Jang
- Selbstverteidigung
  - selbstständige Verteidigung gegen Angriffe aus dem Vorprogramm
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Umklammern von vorne unter den Armen
    - Umklammern von vorne über den Armen
    - Umklammern von hinten unter den Armen
    - Umklammern von hinten über den Armen
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Theorie
  - Zählen 1 – 10
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Notwehrrecht sinngemäß

## 9.2 Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)

### 4. Kup (Blauer Gürtel)

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Yul Kok
  - Poomsae: Taeguk-Sa-Jang
- Prätzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff rechts/links nach Absprache: 10 Aktionen (jeweils rechts und links)
  - 3-Schritt-Kampf erster Faustangriff rechts: 10 Aktionen
  - 2-Schritt-Kampf erster Faustangriff rechts: 4 Aktionen, Konterangriffe jeweils mit Einzel-Technik
- Selbstverteidigung
  - selbstständige Verteidigung gegen Angriffe aus dem Vorprogramm
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Würgen von vorne mit einer Hand
    - Würgen von vorne, beidhändig
    - Würgen von der Seite, beidhändig
    - Würgen von hinten, beidhändig
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Sparring
  - Freikampf/Semikontakt, 1 x 1 mit abgesprochenen Techniken
- Bruchtest (Lebensalter beachten)
  - eine Fußtechnik, frei wählbar
- Theorie
  - Zählen 1 – 10
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Notwehrrecht sinngemäß

### **3. Kup (Blauer Gürtel mit braunem Streifen)**

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Chun Gun
  - Poomsae: Taeguk-Oh-Jang
- Pratzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf nur Faustangriff re/li ohne Absprache, Konterangriffe mit Zweier- und Dreier-Kombinationen (10 Aktionen)
  - 3-Schritt-Kampf erster Faustangriff rechts; Konterangriffe mit Zweier- und Dreier-Kombinationen (10 Aktionen)
  - 2-Schritt-Kampf erster Faustangriff rechts; Konterangriffe mit Zweier- und Dreier-Kombinationen (10 Aktionen)
- Selbstverteidigung
  - selbstständige Verteidigung gegen Angriffe aus dem Vorprogramm
  - abgesprochene Verteidigung gegen
    - Würgen von hinten mit dem Unterarm
    - Doppelnelson, aufrechte Stellung
    - Doppelnelson, niedergedrückte Stellung
    - Fauststoß bzw. Schwinger oder Ohrfeige zum Kopf
    - Ellbogenschlag zum Gesicht
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Sparring nach Vorgabe (Freikampf/Semikontakt 1x1, oder mit technischer oder taktischer Aufgabestellung)
- Zwei Bruchtests (Lebensalter beachten)
  - eine Hand- und eine Fußtechnik, frei wählbar
  - Kinder 7 bis 13 Jahre zwei verschiedene Fußtechniken
- Theorie
  - Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Physikalisches Prinzip der Taekwondo-Techniken
  - Trainingslehre
  - Notwehrrecht sinngemäß



## **2. Kup (Brauner Gürtel)**

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Toi Gye
  - Poomsae: Taeguk-Yuk-Jang
- Pratzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-, 2-, u. 3-Schritt-Kampf, Faustangriff re/li ohne Absprache; kombinierte Konterangriffe sowie direkte Techniken (jeweils 10 Aktionen)
  - 1-Schritt-Kampf Angriff mit Fuß-Angriff rechts; Konterangriffe jeweils mit einfacher Technik oder mit Zweier-Kombination (4 Aktionen)
- Selbstverteidigung
  - selbstständiges Befreien aus Angriffen des Vorprogramms
  - abgesprochene Befreiung aus
    - Würgen in Bodenlage von der Seite
    - Würgen in Bodenlage zwischen den Beinen
    - Würgen in Bodenlage auf dem Bauch sitzend
    - Würgen in Bodenlage auf dem Rücken sitzend
    - Würgen in Bodenlage hinter dem Kopf sitzend
  - weitere Techniken der Selbstverteidigung im Bereich der Nahdistanz je nach Kenntnisstand des Prüflings (ohne Waffen)
- Sparring nach Vorgabe
- Zwei Bruchtests (Lebensalter beachten)
  - eine Handtechnik (frei wählbar), Fußtechnik yop chagi oder höherwertig
  - Kinder 7 bis 13 Jahre zwei verschiedene Fußtechniken davon einmal yop chagi oder höherwertig
- Theorie nach Vorgabe

**1. Kup (Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)**  
(Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate)

- Grundschule nach Vorgabe
- Formen
  - Form aus Vorprogramm nach Vorgabe
  - Hyong / Tul: Hwa Rang
  - Poomsae: Taeguk-Chil-Jang
- Pratzenübungen nach Vorgabe
- Partnerübung
  - 1-Schritt-Kampf ohne Absprache (Angriff beliebig: Faust re/li, Fuß nur rechts), Konterangriffe mit Mehrfach-Kombinationen sowie Direkttechniken
  - 2-Schritt-, und 3-Schritt-Kampf, Faustangriff re/li ohne Absprache Konterangriffe mit Mehrfach-Kombinationen sowie Direkttechniken
- Selbstverteidigung
  - Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe
  - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot bei unbewaffneten Angriffen
  - Abwehr von Überraschungsangriffen, unbewaffnet
  - Verteidigung gegen abgesprochene Stockangriffe (Lebensalter beachten!)
- Sparring nach Vorgabe
- Zwei Bruchtests (Lebensalter beachten)
  - eine Handtechnik: Wahl zwischen Außen- oder Innenhandkante oder Fauststoß
  - Fußtechnik momdollyo hyrreo chagi (pandaetollyo chagi) oder höherwertig
  - Kinder 7 bis 13 Jahre zwei verschiedene Fußtechniken davon einmal momdollyo hyrreo chagi oder höherwertig
- Theorie nach Vorgabe

### 9.3 Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade)

#### 1. Poom (Schwarz-weiß-schwarzer Gürtel) und 1. Dan (Schwarzer Gürtel)

(Vorbereitungszeit mindestens 1 Jahr seit 1. Kup)

- Kibon Dongjak (Grundschule): nach Vorgabe
- Formen
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Hyong / Tul: Choong Moo
  - Poomsae: Taeguk-Pal-Jang
- Pratzenübungen: nach Vorgabe
- Partnerübung
  - Hanbon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 10 Aktionen
  - Hanbon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 8 Aktionen mit Fußangriffen
- Kyorugi / Chayu Taeryon
  - Freikampf nach Vorgabe mit technisch taktischer Aufgabenstellung
  - Runden und Kampfzeit nach Vorgabe
- Hosinsul (Selbstverteidigung)
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Verteidigung gegen Griffe der nahen Distanz, Griff ins Revers oder Würgen mit gebeugten Armen, Schwitzkasten und Nelson, jeweils in zwei unterschiedlichen Ausführungen:
    - die Aktion wird erkannt und Reaktion vor dem Griff
    - die Aktion wird nicht erkannt und Reaktion nach dem Griff
  - Verteidigung gegen Stock- und Messerangriffe
    - Stock von oben, von der Seite und zum Bauch
    - Messer von vorne zum Bauch, von der Seite; Angreifer von außen nach innen und von innen nach außen mit dem Arm angreifen
- Kyok Pa (Bruchtest)
  - Fußkombination: dollyo chagi und pandae dollyo chagi
  - Handtechnik: chonkwon jirugi gegen frei gehaltenes Brett
- Theorie
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Zählen (1-12)
  - Vokabeln einfach

**2. Poom (Schwarz-weiß-schwarzer Gürtel) und 2. Dan (Schwarzer Gürtel)**  
(Vorbereitungszeit mindestens 1 Jahr seit 1. Poom / 1. Dan)

- Kibon Dongjak (Grundschule): nach Vorgabe
- Formen
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Hyong / Tul: Kwang Gae, Po Eun oder Ge Baek
  - Poomsae: Koryo
- Pratzenübungen: nach Vorgabe
- Partnerübung
  - Hanbon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 12 Aktionen
  - Dubon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 10 Aktionen mit Fußangriffen
  - Kyorugi / Chayu Taeryon
  - Freikampf nach Vorgabe mit technisch taktischer Aufgabenstellung
  - Runden und Kampfzeit nach Vorgabe
- Hosinsul (Selbstverteidigung)
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Verteidigung gegen Waffen (keine Schusswaffen); insgesamt 8 Aktionen
- Kyok Pa (Bruchtest)
  - insgesamt 4 Techniken als Reihenbruchtest:
    - 3 Techniken nach Wahl des Prüflings
    - nopi chagi als vierte Technik muss dabei sein
- Theorie
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Geschichte des Taekwon-Do

**3. Poom (Schwarz-weiß-schwarzer Gürtel) und 3. Dan (Schwarzer Gürtel)**  
(Vorbereitungszeit mindestens 2 Jahre seit 2. Poom / 2. Dan)

- Kibon Dongjak (Grundschule): nach Vorgabe
- Formen
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Bedeutung der Prüfungsform
  - Hyong / Tul: Eui Am, Choong Jang oder Ko Dang (Juche)
  - Poomsae: Kumgang
- Pratzenübungen: nach Vorgabe
- Partnerübung
  - Hanbon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 12 Aktionen
  - Sebon Kyorugi (Ilbo Taeryon): 12 Aktionen mit Fußangriffen
- Kyorugi / Chayu Taeryon
  - Freikampf nach Vorgabe mit technisch taktischer Aufgabenstellung
  - Runden und Kampfzeit nach Vorgabe
- Hosinsul (Selbstverteidigung)
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Verteidigung gegen Waffen 8 Aktionen und 3 x gegen Pistole
- Kyok Pa (Bruchtest)
  - insgesamt 5 Techniken nach Wahl des Prüflings:
    - 1 x Dreierkombination
    - 2 Sprungtechniken
- Theorie
  - Überprüfung des Vorprogramms
  - Leere des Taekwon-Do

## 9.4 Programm 4. bis 6. Dan (Lehrergrade)

### 4. Dan (Schwarzer Gürtel)

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Jahre seit 3. Poom / 3. Dan; Mindestalter 18 Jahre)

- Formen
  - Hyong / Tul: Sam Il, Yoo Sin, Choi Yong
  - Poomsae: Pyeongwon, Sipjin
- Selbstverteidigung
  - Verteidigung gegen Angriff mit Schusswaffen (mindestens 4 Aktionen)
  - Programm nach eigenen Vorstellungen, dabei
    - Verteidigung gegen Stockangriff (mindestens 6 Aktionen)
    - Verteidigung gegen Messerangriff (mindestens 5 Aktionen)
- Bruchtest
  - Spezialbruchtest nach eigenen Vorstellungen, dabei mindestens 3 Bruchteste mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad (z.B. Reihenbruchtest)
- Theorie
  - Bedeutung der Prüfungsformen
  - Lehrerqualifikation welche nachzuweisen ist durch (Beispiele):
    - Lehrtätigkeit in einem Verein
    - Leitung einer Taekwondo-Gruppe
    - Lehrerqualifikation mindestens Stufe Kyossa
  - Sollte die Lehrerqualifikation nicht vorliegen muss eine mündliche Befragung ein gleichwertiges Ergebnis erzielen.

### **5. Dan (Schwarzer Gürtel)**

(Vorbereitungszeit mindestens 4 Jahre seit 4. Dan)

- Formen
  - Hyong / Tul: Yon Gae, Ul Ji, Moon Moo
  - Poomsae: Jitae, Chonkwon
- Selbstverteidigung
  - Verteidigung gegen mehrere Angreifer
    - mindestens 10 Aktionen gegen Angreifer die aus einer Richtung kommen
      - bewaffnet und unbewaffnet
    - mindestens 10 Aktionen gegen Angreifer die aus allen Richtung kommen
      - bewaffnet und unbewaffnet
- Bruchtest
  - Spezialbruchtest nach eigenen Vorstellungen, dabei mindestens 4 Bruchteste mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad (z.B. Reihenbruchtest)
- Theorie
  - Bedeutung der Prüfungsformen
  - Lehrerqualifikation welche nachzuweisen ist durch (Beispiele):
    - Lehrertätigkeit in einem Verein
    - Leitung einer Taekwondo-Gruppe
    - Lehrerqualifikation Stufe Sabum
  - Sollte die Lehrerqualifikation nicht vorliegen oder werden nicht mindestens drei Nachweise einer Lehrerqualifikation erbracht muss eine mündliche Befragung ein gleichwertiges Ergebnis erzielen.

### **6. Dan (Schwarzer Gürtel, rot/weißer Gürtel bei offiziellen Veranstaltungen des D.A.B.J.B. e.V.)**

(Vorbereitungszeit mindestens 5 Jahre seit 5. Dan)

- Formen
  - Hyong / Tul: So San, Se Jong, Tong Il
  - Poomsae: Hansu, Ilyo
- Selbstverteidigung
  - Programm nach eigenen Vorstellungen (eigenes Thema, mindestens 20 Aktionen gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe)
- Bruchtest
  - Spezialbruchtest nach eigenen Vorstellungen, dabei mindestens 5 Bruchteste mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad (z.B. Reihenbruchtest)
- Theorie
  - Bedeutung der Prüfungsformen
  - Lehrerqualifikation welche nachzuweisen ist durch (Beispiele):
    - Lehrertätigkeit in einem Verein
    - Leitung einer Taekwondo-Gruppe
    - Lehrerqualifikation mindestens Stufe Sabum
  - Sollte die Lehrerqualifikation nicht vorliegen muss eine mündliche Befragung ein gleichwertiges Ergebnis erzielen.

## 9.5 Besonderheiten 7. bis 10. Dan

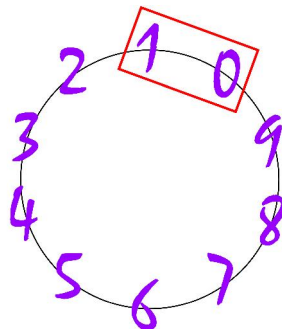
**07. bis 09. Dan** (Schwarzer Gürtel; rot/weißer Gürtel bei offiziellen Veranstaltungen des D.A.B.J.B. e.V.)

Der 7. – 9. Dan sind Ehrenggrade die technisch nicht mehr geprüft werden. Sie werden aufgrund besonderer Verdienste verliehen.

### 10. Dan

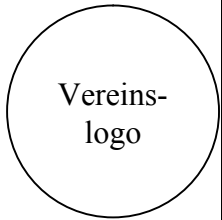
Im traditionellen Taekwon-Do gibt es keinen 10. Dan. Diese Tatsache ergibt sich aus der koreanischen Zahlenlehre. In Ostasien bedeutet die Zahl „Drei“ Glück und langes Leben. Wird diese nun mit sich selbst multipliziert erhält man die höchste einstellige Zahl, die Neun.

Alle Zahlen, die nach der Neun kommen, sind aus den Zahlen Null bis Neun zusammengesetzt. Nach der Neun kommt die kleinste zweistellige Zahl die Zehn. Bildet man mit allen einstelligen Zahlen einen Kreis, das Symbol der Vollkommenheit, so ist die Eins die erste und die Null die letzte Zahl. Erst durch das Schließen des Kreises, also der Verknüpfung von der ersten Zahl (Eins = Han) und der letzten Zahl (Null = Ol), entsteht die Zahl Zehn. Somit ist die Zehn, da man nur durch sie in der Lage ist, den Kreis zu vollenden, die Zahl der Vollkommenheit (Hanol).



Wer nun aber ist so vollkommen, dass er einen 10. Dan vergeben könnte, und wer hat die Vollkommenheit, dass er diesen annehmen könnte?





# DEUTSCHER ALLSTYLE BU-JUTSU BUND E.V.

## Bewertungstabelle zur Taekwon-Do Kup-Prüfung



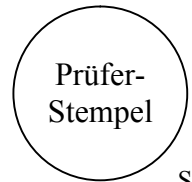
lfd Nr.	Name, Vorname	Geburts-Datum	m / w Alter	aktueller Kup-Grad	Grund- schule	Über- prüfung	Form	Pratzen- übung	Partner- übung	Selbstver- teidigung	Sparring	Bruchtest	Theorie	Gesamt- bewertung	neuer Kup-Grad
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

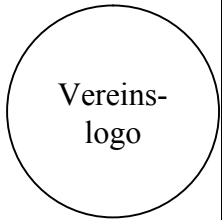
Ort

Datum

Beisitzer

Prüfer





**DEUTSCHER ALLSTYLE BU-JUTSU BUND E.V.**  
Bewertungstabelle zur Taekwon-Do Dan-Prüfung (1. bis 3. Dan/Poom)



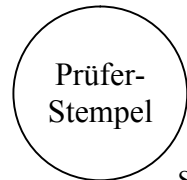
lfd Nr.	Name, Vorname	Geburts-Datum	m / w Alter	Gradiierung	Grundschule	Überprüfung	Form	Pratzenübung	Partnerübung	Selbstverteidigung	Sparring	Bruchtest	Theorie	Gesamtbewertung	Neue Graduierung
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

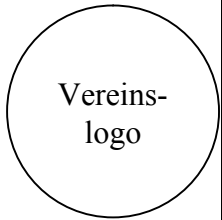
Ort

Datum

Beisitzer

Prüfer





**DEUTSCHER ALLSTYLE BU-JUTSU BUND E.V.**  
Bewertungstabelle zur Taekwon-Do Dan-Prüfung (4. bis 6. Dan)



lfd Nr.	Name, Vorname	Geburts- Datum	m / w Alter	Gradi- rung	Form	Selbstver- teidigung	Bruchtest	Theorie	Gesamt- bewertung	neuer Dan-Grad
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Ort

Datum

Prüfungsgremium

Stempel