



**TAE KWON DO** | MUSADO  
KÖLN

# **Prüfungsordnung für Kup-, Poom und Danggrade**

(Ordnung zur Organisation und Durchführung von Gürtelprüfungen, Graduierung von TKD-Sportlern, Bewertung von Prüfungsleistungen sowie zur Festlegung der Prüfungsanforderungen, Formalien und Verfahren)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>1</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>2</b>
1.1 Prüfungstermin und Anmeldung.....	2
1.2 Verhalten und Regeln .....	2
1.3 Die verschiedenen Gürtelstufen .....	3
1.4 Prüfer.....	3
<b>2 Prüfungsvorbereitung .....</b>	<b>4</b>
<b>3 Prüfungsinhalte .....</b>	<b>6</b>
3.1 Einleitung.....	6
3.2 Prüfungsablauf und Inhalte (Kup).....	7
3.2.1 Programm 9. Bis 1. Kup.....	7
3.3 Prüfungsablauf und Inhalte (1.–3. Dan-/Poom) .....	9
<b>4 Bewertungssystem.....</b>	<b>10</b>
4.1 Allgemeines .....	10
4.2 Punktevergabe.....	13
<b>5 Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte.....</b>	<b>15</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Prüfungstermin und Anmeldung

- Prüfungen werden ca. 4 Wochen vor dem Prüfungstermin angekündigt.
- Kup-Prüfungen finden dreimal jährlich statt. Dan- und Poom-Prüfungen finden einmal jährlich im Dezember statt.
- Prüfungsgebühren müssen eine Woche vor der Prüfung bezahlt werden. Der Betrag ist für alle Kup-Prüfungen gleich. Der Preis der Dan- und Poom-Prüfungen kann variieren.
- Bei der Anmeldung muss der Taekwondo-Pass abgegeben werden, damit die Teilnahme festgehalten werden kann.
- Die Voraussetzung für den Prüfungsantritt ist ein regelmäßiges Erscheinen zu den Trainings- und den Vorbereitungseinheiten.

## 1.2 Verhalten und Regeln

- Während der Prüfung besteht Präsenzpflcht, d. h. Prüfer u. Anwärter müssen am Prüfungsort persönlich (physisch) anwesend sein.
- Die Taekwondo Gürtelprüfungen sind öffentliche Veranstaltungen. Zuschauer sind erlaubt solange gewährleistet ist, dass die Prüfung störungsfrei abgehalten werden kann.
- **Anzugsordnung:**  
Die Bekleidung der Anwärter besteht aus einem gepflegten weißen Dobok (Hose, Jacke) sowie dem bisher erworbenen Gürtel. Sportlerinnen können ein weißes T-Shirt unter der Jacke tragen. Die Prüfung ist grundsätzlich barfuß zu bestreiten. Weitere sichtbare, gefährdende Gegenstände (z. B. Schmuck, Piercings usw.) sind nicht zulässig
- **Gesundheit und Haftung:**  
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 Personen-, Sach- und Vermögensschäden
- Begeht ein Teilnehmer während einer Prüfung eine Unsportlichkeit oder verhält er sich ordnungswidrig, so kann vom Prüfer eine Sanktion ausgesprochen werden. Die Art der Sanktion richtet sich nach dem Schweregrad des Regelverstößes. Sanktionen sind:  
Ermahnung; Punkteabzug (bei der Bonusnote); Ausschluss von der Prüfung.

## 1.3 Die verschiedenen Gürtelstufen

### Definition der Graduierung

Kup = Farbgürtel für alle Altersklassen

10. Kup = Weißer Gürtel (Anfänger)
9. Kup = 1. gelber Gürtel
8. Kup = 2. gelber Gürtel
7. Kup = 1. grüner Gürtel
6. Kup = 2. grüner Gürtel
5. Kup = 1. blauer Gürtel
4. Kup = 2. blauer Gürtel
3. Kup = 1. roter Gürtel
2. Kup = 2. roter Gürtel
1. Kup = 3. roter Gürtel

Poom = Rot-schwarzer Gürtel für alle Kinder und Jugendlichen unter 15 Jahre

Dan = Schwarzer Gürtel für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

## 1.4 Prüfer

- Die Prüfung findet in Anwesenheit von Meister Hong-Yong Kim (Leiter der Musado Taekwondo Schule) und drei Prüfern statt. Meister Kim leitet das Programm der Prüfung an während die Leistungen der Anwärter von den drei Prüfern individuell und unabhängig voneinander bewertet werden.
- Es ist den Prüfern gestattet den Ablauf der Prüfung zu unterbrechen und anzupassen.
- Die Prüfer müssen den Meistergrad tragen ( $\leq 4$ .Dan) um prüfen zu können.
- Die Prüfung beginnt mit der Eröffnung durch den Prüfer und endet mit der Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse.
- Prüfer können während der Prüfung Hilfestellungen geben.

## 2 Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitungszeit

Die Vorbereitungszeit beginnt mit dem Tag nach der letzten Prüfung der Graduierung und versteht sich als Mindestzeit.

Die aktive Prüfungsvorbereitung für Kup-Prüfungen wird in Trainingseinheiten bemessen. Eine Trainingseinheit im Sinne dieser Ordnung umfasst ca. 60min Minuten (variiert nach Gürtelgrad).

Für die angestrebten Kup-Grade sind nachstehende Trainingseinheiten und Vorbereitungszeiten festgelegt.

**Eine Verkürzung der Vorbereitungszeit kann nur von Meister Hong-Young Kim vorgeschlagen und seines Ermessens nach gestattet werden.**

Die Vorbereitungszeiten für Poom- und Danprüfungen müssen grundsätzlich eingehalten werden.

### Kup- Grade

Graduierung	Zeit
10. Kup	--
9. Kup	ca. 3 Monate
8. Kup	ca. 3 Monate
7. Kup	ca. 3 Monate
6. Kup	ca. 3 Monate
5. Kup	ca. 3 Monate
4. Kup	ca. 3 Monate
3. Kup	ca. 3 Monate
2. Kup	ca. 3 Monate
1. Kup	ca. 3 Monate

### Poom- und Dan- Grade

Dan-Grade symbolisieren das höchste Taekwondo-Können. Der Anwärter muss alle gelernten Techniken beherrschen und sicher ausführen können, weshalb die Voraussetzungen und Vorbereitungszeiten zur Dan-Prüfungen strenger ausfallen.

Vorraussetzungen:

- Teilnahme an Lehrgängen (freitags und samstags)
- Aktive Teilnahme an Vorbereitungstrainingseinheiten (beginn ca. 6 Wochen) vor dem Prüfungstermin.

Vorbereitungszeiten:

Poom- / Dan-Grad	Vorbereitungszeit	Mindestalter
1. Poom	--	unter 15 Jahre
2. Poom	2 Jahre	unter 15 Jahre
3. Poom	3 Jahre	unter 15 Jahre
1. Dan	--	15 Jahre*
2. Dan	2 Jahr	15 Jahre*
3. Dan	3 Jahre	15 Jahre*
4. Dan	4 Jahre	ab 18 Jahre*
5. Dan	5 Jahre	--
6. Dan	6 Jahre	--
7. Dan	7 Jahre	--
8. Dan	8 Jahre	--
9. Dan	9 Jahre	--

\* Poom-Träger bekommen den Dan desselben Ranges zugesprochen, sobald sie das 15. Lebensjahr erreicht haben.

## **3 Prüfungsinhalte**

### **3.1 Einleitung**

Dieser Ordnungsteil dient dazu, eine geordnete, einheitliche und qualitativ hochstehende Ausbildung aller TKD-Sportler sicherzustellen. Er ist Ausbildungs- und Prüfungsgrundlage zugleich.

Der Taekwondo-Sportler wird praktisch und in den Dan-Prüfungen auch theoretisch geprüft. Während der Ausbildung und in der Prüfungssituation sind körperliche Anlagen, der Entwicklungsstand sowie das Alter und Geschlecht des Sportlers zu berücksichtigen.

#### **Inhalt und Ablauf der Prüfung**

Das jeweilige Prüfungsprogramm muss grundsätzlich von jedem Anwärter vollständig bestritten werden. Die Abfolge der einzelnen Prüfungsdisziplinen bestimmt der Prüfer.

Wer eine Prüfung ablegen will, muss neben dem neuen auch das gesamte bisherige Lehrprogramm beherrschen, welches die Prüfungsinhalte aller bisherigen Graduierungen umfasst. Das Vorprogramm ist stichprobenartig zu überprüfen. Die Auswahl bestimmt der Prüfer nach eigenem Ermessen.

#### **Grundsätze der Prüfung**

- Bei den Prüfungen sind sportlich-technische Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse nachzuweisen, die in dieser Ordnung festgelegt sind.
- Der Prüfungsumfang differiert je nach angestrebtem Gurtgrad.
- Zum Prüfungsprogramm gehören folgende Disziplinen:
  - Grundtechniken (Armtechniken, Beinsetzung...)
  - Form(en) (Poomsae)
  - Steppübungen
  - Pratzenübungen
  - Partnerübungen (1-Schritt-Kampf) (Ilbo Daryeon)
  - Freikampf/Sparring
  - Selbstverteidigung (Dan-/Poom – Prüfung)
  - Bruchtest (Dan-/Poom – Prüfung)
  - Theorie (Dan-/Poom – Prüfung)

#### **Umfang der Prüfung**

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.

## 3.2 Prüfungsablauf und Inhalte (Kup)

### Grober Prüfungsablauf:

1. Eröffnung und Ansprache durch den Meister
2. Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen
3. Prüfungsinhalte/Programm
4. Gürtel- und Urkundenvergabe
5. Verabschiedung

### 3.2.1 Programm 9. Bis 1. Kup

#### 9. Kup (gelber Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe I)
- Pratzenübungen
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe I)
- Freikampfübungen

#### 8. Kup (gelber Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe II)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- 1. Taeguk (Il Chang)
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe I)
- Freikampfübungen

#### 7. Kup (grüner Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe II)
- 2. Taeguk (I Chang)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe I)
- Freikampfübungen

#### 6. Kup (grüner Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe III)
- 3. Taeguk (Sam Chang)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe II)
- Freikampfübungen
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen



### **5. Kup** (blauer Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe III)
- 4. Taeguk (Sa Chang)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe III)
- Freikampfübungen
- Theorie
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen

### **4. Kup** (blauer Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe IV)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- 5. Taeguk (Oh Chang)
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe IV)
- Freikampfübungen
- Theorie
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen

### **3. Kup** (roter Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe IV)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- 5. Taeguk (Oh Chang)
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe IV)
- Freikampfübungen
- Theorie; siehe 4. Kup

### **2. Kup** (roter Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe V)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- 6. Taeguk (Yuk Chang)
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe V)
- Freikampfübungen
- Leichtes Sparring
- Theorie
- Trainingslehre; ansonsten siehe 3. Kup

### 1. Kup (roter Gürtel)

- Grundtechniken: Arm- und Beinstellungen (Stufe V)
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- 7. Taeguk (Chil Chang)
- Ilbo-Daryeon (Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf) (Stufe V)
- Freikampfübungen
- Leichtes Sparring
- Theorie
- Trainingslehre; ansonsten siehe 2. Kup

## 3.3 Prüfungsablauf und Inhalte (1.–3. Dan-/Poom)

### 1. Poom (rot-schwarzer Gürtel) und 1. Dan (schwarzer Gürtel)

Zulassungsvoraussetzung: Dan-Vorbereitungslehrgang

- Grundtechniken
  - Bein und Schritttechniken
  - Arm und Abwehrtechniken
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Taeguk 1 - 7
- Taeguk Pal-Jang
- Poomsae Goryeo
- Partnerübungen
- Ilbo-Daryeon (1-Schritt-Kampf) mit höchstem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
- Freies Sparring
- Selbstverteidigung
- Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken;
  - eine 2er-Kombination muss gezeigt werden
  - eine Sprungtechnik muss gezeigt werden
- Theorie:  
Koreanische Vokabeln und deutsche Bezeichnungen

### 2. Poom (rot-schwarzer Gürtel) und 2. Dan (schwarzer Gürtel)

(Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr seit dem 1. Poom bzw. 1. Dan)

- Grundtechniken
  - Bein und Schritttechniken
  - Arm und Abwehrtechniken
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Taeguk 1 – 8
- Poomsae Goryeo
- Poomsae Geumgang
- Partnerübungen
- Ilbo-Daryeon (1-Schritt-Kampf) mit höchstem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf

- Freies Sparring
- Selbstverteidigung
- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
- Vier Bruchtests mit verschiedenen Techniken;
  - eine 2er-Kombination muss gezeigt werden
  - eine Sprungtechnik muss gezeigt werden
- Theorie:  
Koreanische Vokabeln und deutsche Bezeichnungen

**3. Poom** (rot-schwarzer Gürtel) und **3. Dan** (schwarzer Gürtel)  
(Vorbereitungszeit: mind. 2 Jahre seit dem 2. Poom bzw. 2. Dan)

Zulassungsvoraussetzung: Dan-Vorbereitungslehrgang

- Grundtechniken
  - Bein und Schritttechniken
  - Arm und Abwehrtechniken
- Pratzenübungen (Tritttechniken)
- Sprungtechniken
- Taeguk 1 – 8
- Poomsae Goryeo
- Poomsae Geumgang
- Poomsae Taebaek
- Partnerübungen
- Ilbo-Daryeon (1-Schritt-Kampf) mit höchstem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
- Freies Sparring
- Selbstverteidigung
- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
- Vier Bruchtests mit verschiedenen Techniken;
  - zwei 2er-Kombination müssen gezeigt werden
  - eine Sprungtechnik muss gezeigt werden
- Theorie:  
Koreanische Vokabeln und deutsche Bezeichnungen  
Bewertung der Prüfungsleistungen

## 4 Bewertungssystem

### 4.1 Allgemeines

#### Bewertungsgrundlagen

- Über die Bewertung entscheidet der Prüfer unabhängig und in eigener Verantwortung. Maßgebend sind die sportlich-technischen Leistungen, die der Anwärter am Prüfungstag vorzeigt. Im Mittelpunkt der Bewertung steht der Gesamteindruck des technischen Vortrages.
- Bewertet werden die jeweiligen Prüfungsdisziplinen unter Berücksichtigung des persönlichen Profils, des Bewertungsschlüssels und der technischen Anforderungskriterien der Disziplinen im Hinblick auf die angestrebte Graduierung.

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).

1. Die Form darf bei Abbruch oder fehlerhafter Ausführung auf Wunsch des Anwärters einmal wiederholt werden. Bei Wiederholung wird der bessere Lauf gewertet. Dies gilt bei Kup- und Dan-Prüfungen.
2. Gelingt der Bruchtest nicht vollständig, liegt es im Ermessen des Anwärters, einen weiteren Versuch zu unternehmen. Im Fall einer beim ersten Bruchtestversuch aufgetretenen Verletzung muss der zweite Versuch nicht identisch zum ersten Versuch sein. Bei Wiederholung wird der bessere Versuch gewertet.

### **Persönliches Profil**

1. Bei allen Prüfungen werden 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.

### **Bewertungsschlüssel**

Im Kupbereich werden die einzelnen Disziplinen nur mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet.

Bei Dan-Prüfungen werden die Einzelleistungen mit Punkten und Noten bewertet.

### **Technische Anforderungskriterien**

Die Bewertung erfolgt unter Beachtung der Technikprinzipien, der Funktionalität der gezeigten Techniken und der Übungsziele.

### **Besonderheiten bei der Bewertung**

- Formen (Poomsae)

Unter bestimmten Umständen sind nach dem Formenvortrag Punkteabzüge von der Bewertung des Gesamteindrucks vorzunehmen.

### **Beispiele für Punkteabzüge (von geringfügigen Fehlern zu schwereren Fehlern):**

- Kurzes, aber schnell behobenes Zögern im ansonsten flüssigen Ablauf
- Gleichgewichtsverlust
- Abweichen vom Diagramm
- Nichterreichen des Startpunktes (weiter als 50 cm)
- Kurze Unterbrechung des Ablaufes
- Deutliche Unterbrechung des Ablaufes
- Kompletter abbruch während der Form

## **Theoriebewertung**

### **Kup-Prüfungen**

Bei Kup-Prüfungen findet keine theoretische Prüfung statt.

### **Dan-Prüfungen**

Bei Dan-Prüfungen findet eine theoretische Prüfung statt. Sie erfolgt mündlich.

Der Prüfling wird vom zugewiesenen Prüfer beim Namen aufgerufen und an den Tisch des Prüfers gebeten. Daraufhin wird der Prüfer den Prüfling eine gewisse Anzahl von Vokabeln abfragen und weitere Fragen stellen. Werden alle Fragen richtig beantwortet wird der Prüfling in dieser Hauptdisziplin mit der Bestnote (1,0) belohnt.

### **Prüfungsergebnis**

Besteht eine Hauptdisziplin aus mehreren Teildisziplinen, so kann jede Teildisziplin getrennt bewertet werden. In diesem Fall ist der sich dann ergebende Durchschnittswert auf eine Stelle hinter dem Komma zu runden. Ist die zweite Stelle hinter dem Komma eine 5 oder höher, wird aufgerundet, ansonsten wird abgerundet.

Nach der Prüfung sind von jedem einzelnen Prüfer die jeweiligen Ergebnisse aus allen Hauptdisziplinen zu addieren. Bei Dan-Prüfungen gilt das Mehrheitsergebnis der Prüfungskommission. Der Prüfling muss also bei der Mehrheit der Prüfer die jeweilige Mindestpunktzahl erreicht haben.

Eine Leistungsbewertung ist endgültig, ein Rechtsmittel hiergegen ist nicht zulässig.

Einspruch gegen ein Prüfungsergebnis ist nur zulässig, wenn er gegen ein formelles Fehlverhalten des Prüfers oder einen Mangel im formellen Verfahren gerichtet ist. Videoaufnahmen sind als Beweismittel nicht zugelassen. Der Einspruch kann bis 2 Wochen nach der Prüfung schriftlich beim BPR eingelegt werden, der seine Entscheidung in Schriftform mitteilt.

Bei Nichtbestehen und bei Nichtteilnahme an einer Prüfung besteht kein Anspruch auf Erstattung der Prüfungsgebühr.

### **Wiederholung der Prüfung**

Nicht bestandene Kup-Prüfungen können zu einem mit dem Meister vereinbarten Prüfungstermin wiederholt werden.

Bei einer nicht bestandenen Dan-Prüfung besteht eine einjährige Wartezeit bis zur nächsten Dan-Prüfung.

## 4.2 Punktevergabe

Die praktischen Prüfungs-Disziplinen bei Dan-Prüfungen werden in Form von Dezimalzahlen von 5,0 bis 1,0 Punkte bewertet.

1. Bei der Notenvergabe wird wie folgt differenziert:

Note...	Die Prüfungsleistung ...
5,0 bis 4,5 Punkte	liegt deutlich unter den Anforderungen
4,5 bis 4,0 Punkte	liegt unter den Anforderungen
3,9 bis 3,0 Punkte	Entspricht den Anforderungen
2,9 bis 2,0 Punkte	übertrifft die Anforderungen
1,9 bis 1,0 Punkte	übertrifft die Anforderungen deutlich

2. (Note 5,0 - 4,5)

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. (Note 4,5 - 4,0)

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)

4. (Note 3,9 - 3,0)

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

5. (Note 2,9 - 2,0)

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

6. (Note 1,9 - 1,0)

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.)

## Bruchtest

1. Bei Nichtgelingen eines Einzelbruchtests sowie bei unvollständigem Gelingen eines Mehrfachbruchtests ist dennoch eine positive Bewertung möglich, wenn die jeweilige Technik korrekt ausgeführt wurde und eine über das Mindestmaß hinausgehende Brettstärke verwendet oder ein hoher Schwierigkeitsgrad gewählt wurden.

Andererseits muss bei gebrochenem Brett keine positive Wertung gegeben werden, wenn dies durch eine nicht korrekte Taekwondo-Technik zustande kam.

2. Beispiele für die Bewertung:

Brett(er) nicht gebrochen und gar nicht oder nicht richtig getroffen; mangelhafte Technik und schlechte Körperhaltung; unsicheres Verhalten: **Note 5**

Brett nicht oder bei Kombination nicht alle Bretter gebrochen; angemessene Technik: **Note 4**

Brett nicht oder bei Kombination nicht alle Bretter gebrochen; Brett(er) jedoch mit korrekter Technik getroffen und entweder eine größere Brettstärke verwendet als vorgegeben oder Technik mit hohem Schwierigkeitsgrad ausgeführt: **Note 3** und höher

Brett(er) gebrochen (individuelle Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades, der Ausführung und des Verhaltens): **Note 2** bis **Note 1**

3. Gibt das Prüfungsprogramm mehrere Bruchtests vor, wird jeder Bruchtest zunächst einzeln bewertet. Anschließend wird aus den einzelnen Bewertungspunkten die Bewertung für diese Disziplin ermittelt.

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

mind. 2,5 cm	bei Männern von 18 - 40 Jahre;
mind. 2,0 cm	bei Frauen von 18 - 40 Jahre
mind. 1,5 cm	bei Jugendlichen (m/w) von 15 – 17 Jahre, bei Frauen und Männern über 40 Jahre;
1,0 cm	bei Kindern bis einschließlich 14 Jahre.

Bei Brettern mit einer Soll-Stärke von 2,5 cm und 2,0 cm wird eine Toleranz von minus 0,2 cm eingeräumt.

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

## 5 Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte

### Grundschule/Grundtechnik

- Die Grundschule umfasst traditionelle Fußstellungen sowie traditionelle Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) im Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Anhaltspunkt für die Technikauswahl sollten u. a. alle bisherigen und die jeweils nächstfolgende Form lt. Prüfungsprogramm sein.
- Die Grundtechniken müssen mit beiden Seiten beherrscht werden.
- Die geforderten Inhalte werden in deutscher oder koreanischer Sprache angesagt.
- Im Kup-Bereich werden die Techniken erläutert und vorgezeigt.

### Pratzenübungen

An der Pratte sollen die korrekte Ausführung, die Treffsicherheit sowie die Distanzeinschätzung mittels formen- und wettkampforientierter Techniken demonstriert werden.

### Formen (Poomsae)

- Vor Beginn sagt der Prüfer die zu laufende Form an. Jede Form beginnt mit Blickrichtung zum Prüfertisch. Der Ablauf erfolgt mit Ausnahme beim Start ohne Einzelkommandos. Die Form endet jeweils am Startpunkt, wobei zusätzliche Schritte oder Bewegungen nicht zulässig sind.

### Partnerübungen (Ilbo Daryeon)

Die Partnerübungen sind Formen-orientiert durchzuführen.

#### Formen-orientiert:

Die Übungen werden ausschließlich in traditionellen Stellungen mit traditionellen Techniken ausgeführt. Außer Greifen bzw. Halten (Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen) sind keine weiteren Selbstverteidigungs- und Wettkampftechniken zulässig.

1. Zu Beginn jeder Übung geht der Angreifer einen Schritt zurück mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.
2. Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsstellung (ab gubi) ein, wenn er mit der Faust angreift; er nimmt die Rückwärtsbeugestellung (dwit gubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt.
3. Der Angreifer führt seinen Faustangriff zur Körpermitte (Solar Plexus) oder zum Kopf (Nase); Fußangriffe erfolgen mindestens zur Körpermitte (Solar Plexus).
4. Zusätzlich zur Abwehr sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen.
5. Die Kontertechniken zur Abwehr sollten mit leichtem Körperkontakt -mit Ausnahme zum Kopferfolgen. Angriffstechniken sind mit Ausnahme von Greifen oder Halten ohne Kontakt durchzuführen.



## Freikampfübungen

- Freikampfübungen beginnen seitlich zum Prüfertisch. Sie erfolgen ausschließlich Wettkampforientiert.
- Inhalt dieses Prüfungsteils ist es festzustellen, ob der Anwärter die Aufgaben bewältigen kann - nicht einen Titel zu erringen. Den Schwerpunkt bilden dem Wettkampf entsprechende Bewegungsabläufe (z. B. Technikvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht). Von besonderer Wichtigkeit sind ein ausreichender Abstand zum Partner, die Technikanwendung und die Berücksichtigung der zulässigen Trefferflächen.
- Es gelten die Regeln der gültigen Wettkampfordnung des WTF. Zum Schutz der Anwärter muss grundsätzlich bei allen Freikampfübungen die vollständige Schutzausrüstung getragen werden.  
Der Prüfling kann auf das Tragen des Zahnschutzes verzichten bzw., sofern er Brillenträger ist, auf das Tragen seiner Brille bestehen. In diesem Fall übernimmt die Taekwondoschule keinerlei Haftung für daraus eventuell resultierende Sach- oder Personenschäden.  
Die Freikampfübungen sind dann so zu gestalten, dass Verletzungen vermieden werden.
- Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls einen Schritt zurückgesetzt und durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.
- Leichter Körperkontakt ist gefordert, wobei harte und Kopftreffer vermieden werden sollten.

## Selbstverteidigung (SV)

- SV-Übungen beginnen seitlich zum Prüfertisch.
- Die komplette Fallschule kann auf Verlangen der Prüfer abgeprüft werden.
- Den Schwerpunkt der Selbstverteidigung bilden sinnvolles Abwehren und Ausweichen, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung
- Schnelligkeit und Härte der Ausführungen sind auf die Fähigkeiten des Verteidigers abzustimmen. Diesem Grundsatz sowie die Funktionalität von Angriffs- und Abwehrtechniken sind in besonderem Maße bei Kindern und Jugendlichen (unter 14 Jahre) sowie bei Anfängern Rechnung zu tragen. Grundsätzlich hat die körperliche Unversehrtheit Vorrang.  
Bei der SV können von den Angreifern Schutzwesten getragen werden.

## Bruchtest

- Der Anspruch besteht im Brechen des Bruchtestmaterials mittels TKD-Angriffstechnik. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Schwierigkeitsgrad der Technik, Ausführung, Körperhaltung und Gleichgewicht bewertet.
- Der Bruchtest bzw. die Technik hierfür wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Prüfling bestimmt. Vor Durchführung sagt der Anwärter den beabsichtigten Bruchtest an.
- Der Anwärter ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich.  
Im Bereich der Kupgrade und bei Kindern können Hilfestellungen gegeben werden.

- Unter einer Kombination ist eine Technikfolge zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Techniken zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Unterbrechung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.
- Bei einem Sprungbruchtest wird ein Gegenstand mit einer TKD-Technik nach Überwindung einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.
- Bei Dan-Prüfungen kann die Brettstärke für Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bei Männern bis auf 2 cm und bei Frauen bis auf 1,5 cm reduziert werden.
- Bei allen angestrebten Dangraduierungen sind ausschließlich Holzbretter der geforderten Stärke zu verwenden.
- Der ab der Prüfung zum 4. Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination ausgeführt werden.