

International FTU e. V.

**Deutsche Koreanische Organisation
der Taekwondo Stile**

Taekwondo

Schülergrade

Meistergraduierungen

International FTU e. V.

Deutsche Koreanische Organisation der Taekwondo Stile

Taekwondo

Meistergraduierungen 7. bis 10 Meistergrad
in Taekwondo FTU

Ab dem 7. Meistergrad aufwärts, werden sie aufgrund
besonderer Bemühungen für Taekwondo verliehen.
Die Meistergrade sind von der FTU vorgeschrieben.

System

Alle Techniken müssen realitätsbezogen sein und werden in Kombination ausgeführt. Bei einer Kombination ist darauf zu achten, dass mindestens zwei Taekwondo aus den artverwandten Tul oder Poomsae gezeigt werden. Aktionen mit Techniken – Kraft gegen Kraft – werden bedingt zugelassen, wenn es der Situation entspricht. Ansonsten gilt: Siegen durch Nachgeben, d.h. die Kraft des Gegners ausnutzen.

Lehr- und Prüfungswesen

Hierbei handelt es sich um ein kombiniertes System zwischen Technik (Taekwondo), Vorkenntnisse und Abwehrtechniken. Als Prüfer sind nur Danträger mit gültigem Prüfstempel zulässig. Nur nach Absprache mit dem Verband ist es möglich die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen den Gürtelprüfungen zu verkürzen. Danprüfungen sind ausschließlich vom Verband ermächtigten Prüfer, und nur nach Anmeldung der Geschäftsstelle, möglich. Durch dieses System findet alle drei Monate eine Prüfung statt.

Grundsatz

Der Taekwondo Betreibende kann die Angriffs- und Selbstverteidigungsaktionen in Kombination mit der Budosysteme wählen, wie es seinem Können, seiner Technik und seinem Temperament entspricht. Der Angriff und die Abwehr von Personen, soll realitätsbezogen sein.

Die Prüfung und Bewertungskriterien für Gürtelprüfungen nach OKS Reglement

Grundlagen der Gürtelprüfungen

Als Prüfer sind nur Dan Träger mit gültigem OKS-Prüferstempel zulässig.

Nur nach Absprache mit dem OKS-Verband ist es möglich, die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen Gürtelprüfungen zu verkürzen. Benötigte Lehrgänge, Wettkämpfe und Lehrbeispiele sind vor der Prüfung zu absolvieren und festzustellen.

Für eine Prüfung werden Punkte vergeben. Die Punkte werden auf den Protokollvordrucken eingetragen.

Man kann 7-10 Punkte pro Prüfungsabschnitt erhalten.

Bei einer Punktzahl von unter 7 ist der erforderliche Standard nicht erfüllt und der Abschnitt muss wiederholt werden.

Geprüft wird nach folgenden Abschnitten:












Kampfstellung:	7-10 Punkte
Fußtechniken:	7-10 Punkte
Kombinationen:	7-10 Punkte
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	7-10 Punkte
Selbstverteidigung:	7-10 Punkte
Theorie und Mündlich:	7-10 Punkte
Kondition:	7-10 Punkte
Sparring:	7-10 Punkte
Gerätetraining:	7-10 Punkte
Tul / Poomsae	7-10 Punkte

Gurtgrad	Weiß-Gelb	Gelb	Gelb-Grün	Grün	Grün-Blau	Blau	Blau-Rot	Rot	Rot-Schwarz	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Mindest Punktzahl	35	42	49	49	56	56	56	56	63	75	75	75	75	75
Maximal Punktzahl	50	60	70	70	80	80	80	80	90	100	100	100	100	100

Gürtelfarben in Deutschland nach IBDF Reglement

Bezeichnung

Gürtelfarbe

10. Kyu		weiß (Neueinsteiger)
9. Kyu		weiß-gelb
8. Kyu		gelb
7. Kyu		gelb-grün
6. Kyu		grün
5. Kyu		grün-blau
4. Kyu		blau
3. Kyu		blau-rot
2. Kyu		rot
1. Kyu		rot-schwarz
1. bis 10. Dan		schwarz (bei Kindern 1. bis 4. Poom, rot-schwarz längsgestreift) 10. Dan wird vom Kukkiwon ehrenhalber verliehen

Bezeichnung, Name und Relevanz der Form

Verband:	WTF / ITF / IBDF / FTU	ITF / IBDF / FTU	Relevant für:
Nummer	Pumsae^{1/3}	Hyeong/Teul²	
1	Il jang ⁴	Cheon-Ji	8. Kyu
2	I jang ⁴	Dan-Gun	7. Kyu
3	Sam jang ⁴	Do-San	6. Kyu
4	Sa jang ⁴	Won-Hyo	5. Kyu
5	Oh jang ⁴	Yul-Gok	4. Kyu
6	Yuk jang ⁴	Jung-Geun	3. Kyu
7	Chil jang ⁴	Toi-Gye	2. Kyu
8	Pal jang ⁴	Hwa-Rang	1. Kyu
9	Koryo	Chung-Mu	1. Dan
10	Kumgang	Gwang-Gae + Po-Eun + Gye-Baek	2. Dan
11	Taebaek	Eui-Am + Chung-Jang + Go-Dang – neu: Juche	3. Dan
12	Pyongwon + Sipjin	Sam-Il + Yu-Sin + Choe-Yeong	4. Dan
13	Jitae + Chonkwon	Yeon-Gae + Eul-Ji + Mun-mu	5. Dan
14	Hansu + Ileyo	Seo-San + Se-Jong	6. Dan

Mindestalter

Das Mindestalter bei einem Taekwondo Betreibenden, sollen nicht unter 4 Jahre liegen.

Prüfungsprogramm Gültig, ab 01.08.2016

Prüfungsprogramm

9. Kyu-Grad

Weiß-Gelber Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	1 Monat / Mind. 4 Trainingseinheiten, Kampfsport Schutz
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung
Ausführung der Technik:	Im Stand
Fausttechniken:	- Jumok Jirugi
Blockformen:	- Batangson Jirugi
	- Arae Makki
	- Momtong Makki
	(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	- Ap-Chagi
	(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	- Jumok Jirugi, Batangson Jirugi - Batangson Jirugi, Jumok Jirugi - Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein - Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi - Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi (je 2 mal Rechts.- und Linkeseite)
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	
Selbstverteidigung:	Ausweichen gegen Angriffe
Theorie, Mündlich:	Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut Erkläre Deinen Sport!
Kondition:	10 Liegestützen in 15 Sekunden 10 Kniebeugen in 15 Sekunden 20 Rumpfbeugen vorwärts in 25 Sekunden
Sparring:	Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle

Mindest Punktzahl: 35 Punkte

Prüfungsprogramm

8. Kyu-Grad

Gelber Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	
Nachweis:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Kampfstellungen:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Ausführung der Technik:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Fausttechniken:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts / links - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi
Blockformen:	- Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Arae Makki - Momtong Makki - Olgul Makki
Fußtechniken:	(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite) - Ap-Chagi - Yop-Chagi (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none">- Jumok Jirugi, Batangson Jirugi- Batangson Jirugi, Jumok Jirugi- Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi- Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi- Jumok Jirugi, Olgul Makki- Olgul Makki, Jumok Jirugi- Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein- Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein- Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi- Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi- Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein- Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein Rechts.- und Linkeseite
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Block gegen Jumok Jirugi
Selbstverteidigung:	Handfassen, Kleidung
Theorie, Mündlich:	Notweggesetz: Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut. Erkläre Deinen Sport!

Kondition:	10 Liegestützen in 15 Sekunden 20 Kniebeugen in 25 Sekunden 30 Rumpfbeugen vorwärts in 35 Sekunden
Sparring:	Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner
Sonstiges:	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle

Mindest Punktzahl: 42 Punkte

Maximal Punktzahl: 60 Punkte

Prüfungsprogramm

7. Kyu-Grad

Gelb-Grünen Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:

Nachweis:

Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten

Kampfstellungen:

FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang

Ausführung der Technik:

Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich

Fausttechniken:

Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts / links

Blockformen:

- Jumok Jirugi
- Batangson Jirugi
- Sonnal Chigi
- Sonnal Dung Chigi
- Dung Jumok Ape Chigi
- Arae Makki
- Momtong Makki
- Olgul Makki
- Momtong Bakkat makki
(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Fußtechniken:

- Ap-Chagi
- Yop-Chagi
- Dwit-Chagi
(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:

- Jumok Jirugi, Batangson Jirugi
- Batangson Jirugi, Jumok Jirugi
- Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi
- Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi
- Jumok Jirugi, Olgul Makki
- Olgul Makki, Jumok Jirugi
- Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein
- Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein
- Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi
- Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
- Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
- Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
- Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
Rechts.- und Linkeseite

Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Blocken gegen Jumok Jirugi in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand - Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung - Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi 						
Selbstverteidigung:	<ul style="list-style-type: none"> - Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten) - Unterarmwürgung von hinten 						
Theorie, Mündlich:	<p>Notwehrgesetz: Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>						
Kondition:	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 70%;">20 Liegestützen</td> <td style="width: 30%;">in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Kniebeugen</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> </table>	20 Liegestützen	in 25 Sekunden	20 Kniebeugen	in 25 Sekunden	30 Rumpfbeugen vorwärts	in 35 Sekunden
20 Liegestützen	in 25 Sekunden						
20 Kniebeugen	in 25 Sekunden						
30 Rumpfbeugen vorwärts	in 35 Sekunden						
Sparring:	Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner						
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 						
Tul / Poomsae:	Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang werden zum Teilbewertet						

Mindest Punktzahl: 49 Punkte
Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

6. Kyu-Grad

Grünen Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Dung Jumok Ape Chigi - Palkup Chigi
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki - Momtong Makki - Olgul Makki - Momtong Bakkat makki - Sonnal Makki (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinteres Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig nach vorn hinteres Bein (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi, Batangson Jirugi - Batangson Jirugi, Jumok Jirugi - Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi - Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi - Jumok Jirugi, Olgul Makki - Olgul Makki, Jumok Jirugi - Dung Jumok Ape Chigi, Jumok Jirugi - Momtong Bakkat makki, Sonnal Dung Chigi - Olgul Makki, Ap-Chagi hinteres Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein - Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi - Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
-----------------------	---

<p>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Dwit-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein <p>Rechts.- und Linkeseite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blocken gegen Jumok Jirugi in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand - Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung - Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi 										
<p>Selbstverteidigung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten) - Unterarmwürgung von hinten 										
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>Notwehrgesetz: Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>										
<p>Kondition:</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">25 Liegestützen</td> <td style="width: 30%;">in 30 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Kniebeugen</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>40 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>10 Rumpfbeugen je Seite</td> <td>in 12 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Hampelmann</td> <td>in 20 Sekunden</td> </tr> </table>	25 Liegestützen	in 30 Sekunden	35 Kniebeugen	in 35 Sekunden	40 Rumpfbeugen vorwärts	in 45 Sekunden	10 Rumpfbeugen je Seite	in 12 Sekunden	20 Hampelmann	in 20 Sekunden
25 Liegestützen	in 30 Sekunden										
35 Kniebeugen	in 35 Sekunden										
40 Rumpfbeugen vorwärts	in 45 Sekunden										
10 Rumpfbeugen je Seite	in 12 Sekunden										
20 Hampelmann	in 20 Sekunden										
<p>Sparring:</p>	<p>Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner</p>										
<p>Sonstiges:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 										
<p>Tul / Poomsae:</p>	<p>siehe Tabelle</p>										

Mindest Punktzahl: 49 Punkte

Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

5. Kyu-Grad

Grün-Blauen Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	<p>Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Dung Jumok Ape Chigi - Palkup Chigi
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki - Pyonsonkut Chirugi - Momtong Makki - Olgul Makki - Momtong Bakkat makki - Sonnal Makki <p>(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)</p>
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi - Yop-Chagi - Dwit-Chagi - Dollyo-Chagi - Pandae-Dollyo-Chagi <p>(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)</p>

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi, Batangson Jirugi - Batangson Jirugi, Jumok Jirugi - Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi - Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi - Jumok Jirugi, Olgul Makki - Olgul Makki, Jumok Jirugi - Dung Jumok Ape Chigi, Jumok Jirugi - Momtong Bakkat makki, Sonnal Dung Chigi
-----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Olgul Makki, Ap-Chagi hinteres Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein - Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi - Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Dwit-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein <p>Rechts.- und Linkeseite</p>										
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Abtauchen nach links und rechts - Blocken gegen Jumok Jirugi in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand - Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung - Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi 										
Selbstverteidigung:	<ul style="list-style-type: none"> - Umklammerung vorne unter den Armen - Umklammerung vorne über den Armen - Umklammerung von der Seite 										
Theorie, Mündlich:	<p>Deutsche Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>										
Kondition:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">35 Liegestützen</td> <td style="width: 30%;">in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>40 Kniebeugen</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>45 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>15 Rumpfbeugen je Seite</td> <td>in 20 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>25 Hampelmann</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> </table>	35 Liegestützen	in 35 Sekunden	40 Kniebeugen	in 45 Sekunden	45 Rumpfbeugen vorwärts	in 50 Sekunden	15 Rumpfbeugen je Seite	in 20 Sekunden	25 Hampelmann	in 25 Sekunden
35 Liegestützen	in 35 Sekunden										
40 Kniebeugen	in 45 Sekunden										
45 Rumpfbeugen vorwärts	in 50 Sekunden										
15 Rumpfbeugen je Seite	in 20 Sekunden										
25 Hampelmann	in 25 Sekunden										
Sparring:	<p>Pointfighting als bedingtes Sparring</p> <p>Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner</p>										
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 										
Tul / Poomsae:	<p>siehe Tabelle</p>										

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

4. Kyu-Grad

Blauen Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	<p>Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Dung Jumok Ape Chigi - Palkup Chigi
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki - Pyonsonkut Chirugi - Momtong Makki - Olgul Makki - Momtong Bakkat makki - Sonnal Makki <p>(je 4 mal Rechts.- und Linkeseite)</p>
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi - Yop-Chagi - Dwit-Chagi - Dollyo-Chagi - Pandae-Dollyo-Chagi - Hurio-Chagii <p>(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)</p>

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

<p>Kombinationen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi, Batangson Jirugi - Batangson Jirugi, Jumok Jirugi - Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi - Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi - Jumok Jirugi, Olgul Makki - Olgul Makki, Jumok Jirugi - Dung Jumok Ape Chigi, Jumok Jirugi - Momtong Bakkat makki, Sonnal Dung Chigi - Olgul Makki, Ap-Chagi hinteres Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein - Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein - Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi - Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi - Dwit-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein - Hurio-Chagii vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein - Hurio-Chagii vorderes Bein, Jumok Jirugi - Jumok Jirugi, Hurio-Chagii vorderes Bein - Hurio-Chagii hinteres Bein, Yop-Chagi vordere Bein <p style="text-align: center;">Rechts.- und Linkeseite</p>
<p>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abtauchen nach links und rechts - Blocken gegen verschiedene Tritte und Schläge in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand - Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung - Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi
<p>Selbstverteidigung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Umklammerung vorne unter den Armen - Umklammerung vorne über den Armen - Umklammerung von der Seite - Handfassen - Griff in die Kleidung - Würdeangriff von vorne mit einer Hand - Würdeangriff von vorne mit beiden Hände - Würdeangriff von vorne mit einer Hand und Schlagangriff - Verteidigung gegen Schlag angriffe - Griff in die Kleidung und Schlagangriff
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>Deutsche Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>

Kondition:	40 Liegestützen in 45 Sekunden 45 Kniebeugen in 50 Sekunden 50 Rumpfbeugen vorwärts in 55 Sekunden 20 Rumpfbeugen je Seite in 25 Sekunden 30 Hampelmann in 35 Sekunden
Sparring:	eine Runde Pointfighting als Sparring eine Runde Boxsparring Schritt Kampf mit Kontakt, Steppübungen mit und ohne Kontakt
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

3. Kyu-Grad

Blau-Roten Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Jumok Jirugi- Batangson Jirugi- Sonnal Chigi- Sonnal Dung Chigi- Dung Jumok Ape Chigi- Palkup Chigi- Arae Makki- Pyonsonkut Chirugi- Momtong Makki- Olgul Makki- Momtong Bakkat makki- Sonnal Makki (je 5 mal Rechts.- und Linkeseite)
Blockformen:	
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Ap-Chagi- Yop-Chagi- Dwit-Chagi- Dollyo-Chagi- Pandae-Dollyo-Chagi- Hurio-Chagii- Naeryo-Chagi (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:

- Jumok Jirugi, Batangson Jirugi
 - Batangson Jirugi, Jumok Jirugi
 - Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi
 - Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi
 - Jumok Jirugi, Olgul Makki
 - Olgul Makki, Jumok Jirugi
 - Dung Jumok Ape Chigi, Jumok Jirugi
 - Momtong Bakkat makki, Sonnal Dung Chigi
 - Olgul Makki, Ap-Chagi hinteres Bein
 - Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein
 - Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein
 - Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi
 - Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
 - Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
 - Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
 - Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
 - Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
 - Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
 - Dwit-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein
 - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi vorderes Bein
 - Dollyo-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
 - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
 - Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
 - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein
 - Dollyo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Hurio-Chagii vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
 - Hurio-Chagii vorderes Bein, Jumok Jirugi
 - Jumok Jirugi, Hurio-Chagii vorderes Bein
 - Hurio-Chagii hinteres Bein, Yop-Chagi vordere Bein
 - Naeryo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Naeryo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
 - Naeryo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi vorderes Bein
 - Naeryo-Chagi hinteres Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
 - Naeryo-Chagi vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Rechts.- und Linkeseite

Verteidigungs- und Ausweichtechniken:

- Abtauchen nach links und rechts
- Blocken gegen verschiedene Tritte und Schläge in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand
- Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung
- Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi

Selbstverteidigung:

- Umklammerung vorne unter den Armen
 - Umklammerung vorne über den Armen
 - Umklammerung von der Seite
 - Handfassen
 - Griff in die Kleidung
 - Würdeangriff von vorne mit einer Hand
 - Würdeangriff von vorne mit beiden Hände
 - Würdeangriff von vorne mit einer Hand und Schlagangriff
 - Verteidigung gegen Schlag angriffe
 - Griff in die Kleidung und Schlagangriff
- spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis

Theorie, Mündlich:	Grundlagen des Regelwerks Deutsche Begriffe der Techniken												
Kondition:	<table> <tr> <td>45 Liegestützen</td> <td>in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>45 Kniebeugen</td> <td>in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>55 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>in 60 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>25 Rumpfbeugen je Seite</td> <td>in 30 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Hampelmann</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Kicks am Stück</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> </table>	45 Liegestützen	in 50 Sekunden	45 Kniebeugen	in 50 Sekunden	55 Rumpfbeugen vorwärts	in 60 Sekunden	25 Rumpfbeugen je Seite	in 30 Sekunden	35 Hampelmann	in 45 Sekunden	50 Kicks am Stück	in 55 Sekunden
45 Liegestützen	in 50 Sekunden												
45 Kniebeugen	in 50 Sekunden												
55 Rumpfbeugen vorwärts	in 60 Sekunden												
25 Rumpfbeugen je Seite	in 30 Sekunden												
35 Hampelmann	in 45 Sekunden												
50 Kicks am Stück	in 55 Sekunden												
Sparring:	<p>eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Taekwondosparring Schritt Kampf mit Kontakt, Steppübungen mit und ohne Kontakt</p>												
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 												
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

2. Kyu-Grad

Roter Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Jumok Jirugi- Batangson Jirugi- Sonnal Chigi- Sonnal Dung Chigi- Dung Jumok Ape Chigi- Palkup Chigi- Arae Makki- Pyonsonkut Chirugi
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none">- Momtong Makki- Olgul Makki- Momtong Bakkat makki- Sonnal Makki (je 6 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Ap-Chagi- Yop-Chagi- Dwit-Chagi- Dollyo-Chagi- Pandae-Dollyo-Chagi- Hurio-Chagii- Naeryo-Chagi- Twio-Chagi (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:

- Jumok Jirugi, Batangson Jirugi
- Batangson Jirugi, Jumok Jirugi
- Sonnal Chigi, Sonnal Dung Chigi
- Sonnal Dung Chigi, Sonnal Chigi
- Jumok Jirugi, Olgul Makki
- Olgul Makki, Jumok Jirugi
- Dung Jumok Ape Chigi, Jumok Jirugi
- Momtong Bakkat makki, Sonnal Dung Chigi
- Olgul Makki, Ap-Chagi hinteres Bein
- Jumok Jirugi, Ap-Chagi vorderes Bein
- Jumok Jirugi, Ap-Chagi hinteres Bein
- Ap-Chagi vorderes Bein, Jumok Jirugi
- Ap-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
- Yop-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
- Dwit-Chagi vorderes Bein, Ap-Chagi vorderes Bein
- Dwit-Chagi hinteres Bein, Ap-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Yop-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Dwit-Chagi hinteres Bein, Jumok Jirugi
- Dwit-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi vorderes Bein
- Dollyo-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
- Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
- Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein, Yop-Chagi hinteres Bein
- Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Dollyo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Hurio-Chagii vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Hurio-Chagii vorderes Bein, Jumok Jirugi
- Jumok Jirugi, Hurio-Chagii vorderes Bein
- Hurio-Chagii hinteres Bein, Yop-Chagi vordere Bein
- Naeryo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Naeryo-Chagi vorderes Bein, Dwit-Chagi hinteres Bein
- Naeryo-Chagi hinteres Bein, Dwit-Chagi vorderes Bein
- Naeryo-Chagi hinteres Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Naeryo-Chagi vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi vorderes Bein
- Twio-Chagi hinteres Bein, Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein
- Twio-Chagi vorderes Bein, Pandae-Dollyo-Chagi hinteres Bein
- Twio-Chagi hinteres Bein, Yop-Chagi vorderes Bein
- Yop-Chagi hinteres Bein, Twio-Chagi hinteres Bein

Verteidigungs- und Ausweichtechniken:

- Abtauchen nach links und rechts
- Blocken gegen verschiedene Tritte und Schläge in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand
- Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung
- Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi

Selbstverteidigung:

- Umklammerung vorne unter den Armen
- Umklammerung vorne über den Armen
- Umklammerung von der Seite
- Handfassen
- Griff in die Kleidung
- Würdeangriff von vorne mit einer Hand
- Würdeangriff von vorne mit beiden Hände
- Würdeangriff von vorne mit einer Hand und Schlagan-

	<p>griff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verteidigung gegen Schlag angriffe - Griff in die Kleidung und Schlagangriff - Verteidigung gegen Stockschläge aller Art <p>Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis</p>												
Theorie, Mündlich:	<p>Grundlagen des Verteidigens Grundlagen des Regelwerks Deutsche Begriffe der Techniken</p>												
Kondition:	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 70%;">60 Liegestützen</td> <td style="width: 30%;">in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Kniebeugen</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>60 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Rumpfbeugen je Seite</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Hampelmann</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Kicks am Stück</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> </table>	60 Liegestützen	in 65 Sekunden	50 Kniebeugen	in 55 Sekunden	60 Rumpfbeugen vorwärts	in 65 Sekunden	30 Rumpfbeugen je Seite	in 35 Sekunden	35 Hampelmann	in 45 Sekunden	50 Kicks am Stück	in 55 Sekunden
60 Liegestützen	in 65 Sekunden												
50 Kniebeugen	in 55 Sekunden												
60 Rumpfbeugen vorwärts	in 65 Sekunden												
30 Rumpfbeugen je Seite	in 35 Sekunden												
35 Hampelmann	in 45 Sekunden												
50 Kicks am Stück	in 55 Sekunden												
Sparring:	<p>zwei Runde Pointfighting zwei Runde Boxsparring zwei Runde Taekwondosparring Schritt Kampf mit Kontakt, Steppübungen mit und ohne Kontakt</p>												
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 												
Tul / Poomsae:	<p>siehe Tabelle</p>												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Kyu-Grad

Rot-Schwarzen Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Jumok Jireugi Banda-e-Jirugi Baro-Jirugi Chetari-Jirugi Dollyo-Jirugi Du-Jumok-Jochyo-Jirugi Jechyo-Jirugi Stoss Jochyo-Jirugi Naeryo-Jirugi Sewo-Jirugi Yop-Jirugi Batangson-Chirugi Pyonsonkut-Chirugi Pyonsonkut-dollyo-Chirugi Pyonsonkut-opo-Chirugi Pyonson-kut-jechyo-Chirugi
Blockformen:	Are-makki Yop-makki An-makki Bakkat-makki Olgul-makki Sonnal-makki Arae-Hechyo-makki Nullo-makki Otgoro-makki Goduro-makki Goduro-are-makki
Fußtechniken:	Ap-Chagi Yop-Chagi Tora-Yop-Chagi Dollyo-Chagi Naereo-Chagi Pandae-Dollyo-Chagi Murup-Ap-Chagi Murup-Dollyo-Chagi

Sewo-An-Chagi
 Sewo-Bakkat-Chagi
 Ap-Cha-Olligi
 Bituro-Chagi
 Baltung-Chagi
 Dari-Chagi
 Dwit-Chagi
 Baltung-Dollyo-Chagi
 Twio-Ap-Chagi
 Pandal-Chagi

(je 4 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:

Nach Ansage der Prüfer

Verteidigungs- und Ausweichtechniken:

- Abtauchen nach links und rechts
- Blocken gegen verschiedene Tritte und Schläge in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand
- Blocken gegen Ap-Chagi in der Doppeldeckung
- Rückschritt nach hinten gegen Jumok Jirugi oder Ap-Chagi

Selbstverteidigung:

- Umklammerung vorne unter den Armen
- Umklammerung vorne über den Armen
- Umklammerung von der Seite
- Handfassen
- Griff in die Kleidung
- Würdeangriff von vorne mit einer Hand
- Würdeangriff von vorne mit beiden Hände
- Würdeangriff von vorne mit einer Hand und Schlagangriff
- Verteidigung gegen Schlag angriffe
- Griff in die Kleidung und Schlagangriff
- Verteidigung gegen Stockschläge aller Art
- Verteidigung gegen Messerangriffe aller Art
- Schlag oder Stich von oben, überkreuz
- Verteidigung gegen Stock und Kette
- Spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis

Theorie, Mündlich:

Grundlagen des Verteidigens
 Grundlagen des Regelwerks
 Deutsche Begriffe der Techniken
 Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten

Kondition und Technik:

60 Liegestützen	in 65 Sekunden
50 Kniebeugen	in 55 Sekunden
60 Rumpfbeugen vorwärts	in 65 Sekunden
30 Rumpfbeugen je Seite	in 35 Sekunden
35 Hampelmann	in 45 Sekunden
50 Kicks am Stück	in 55 Sekunden
200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links	
In 4 Minuten	

Sparring:

zwei Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause
 1. Runde: Pointfighting
 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks
 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks
 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum

Sonstiges:	Körper
Tul / Poomsae:	<ul style="list-style-type: none">- Rolle vorwärts- Rolle rückwärts- Fallen in die Seitenlage- Fallen in die Rückenlage- Fallen vorwärts siehe Tabelle

Mindest Punktzahl: 63 Punkte
Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-Schwarzer

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen (je 8 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 9 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock und Kette
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und Technik:	220 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, zwei verschiedene Fußtechniken 60 Liegestützen in 65 Sekunden 50 Kniebeugen in 55 Sekunden 60 Rumpfbeugen vorwärts in 65 Sekunden

	30 Rumpfheugen je Seite in 35 Sekunden 35 Hampelmann in 45 Sekunden
Sparring:	Zwei Runden a drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

2. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-Schwarzer

mit zwei gelben
Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen (je 9 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 10 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock und Kette
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und Technik:	270 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, zwei verschiedene Fußtechniken 60 Liegestützen in 65 Sekunden 50 Kniebeugen in 55 Sekunden

	<p>60 Rumpfbeugen vorwärts in 65 Sekunden 30 Rumpfbeugen je Seite in 35 Sekunden 35 Hampelmann in 45 Sekunden</p> <p>Sparring: Zwei Runden a drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper</p> <p>Sonstiges:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts <p>Tul / Poomsae: siehe Tabelle</p> <p>Bruchtest: Faust.- und Fußtechniken</p>
--	--

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

3. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-Schwarzer

mit drei gelben

Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen (je 10 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 12 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock und Kette
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und Technik:	270 Kicktechniken erst recht und dann links In 4 Minuten, zwei verschiedene Fußtechniken 70 Liegestützen in 65 Sekunden 60 Kniebeugen in 55 Sekunden

	65 Rumpfbeugen vorwärts in 65 Sekunden 30 Rumpfbeugen je Seite in 35 Sekunden 35 Hampelmann in 45 Sekunden
Sparring:	Zwei Runden a drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

1.Dan

Schwarzer Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen (je 12 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 14 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock und Kette
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und Technik:	280 Kick.- Fausttechniken erst recht und dann links In 4 Minuten, zwei verschiedene Fußtechniken 100 Liegestützen 1½ Minute 80 Kniebeugen 1½ Minute 75 Rumpfbeugen vorwärts 1½ Minute

	30 Rumpfheugen je Seite in 35 Sekunden 45 Hampelmann in 45 Sekunden
Sparring:	Zwei Runden a drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

2.Dan

Schwarz Gürtel mit zwei gelben Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. rechts / links - Raus drehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen (je 15 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 17 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken:
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock , Kette und Pistole
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und Technik:	300 Kick- und Fausttechniken erst recht und dann links In 4 Minuten, vier verschiedene Fußtechniken

	100 Liegestützen 1½ Minute 80 Kniebeugen 1½ Minute 75 Rumpfbeugen vorwärts 1½ Minute 40 Rumpfbeugen je Seite 1 Minute 65 Hampelmann 1 Minute
Sparring:	Drei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- , Handkante.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

3.Dan

Schwarzer Gürtel mit drei gelben Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über zwei komplette Monate Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause 1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. Runde: Nahkampf 3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack
Fausttechniken:	Alle Fausttechniken und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten (je 17 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe (je 18 mal Rechts.- und Linkeseite)

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken:
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette, Pistole
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit

Kondition und Technik:	400 Kick.- Handtechniken erst recht und dann links In 5 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken 120 Liegestützen 2½ Minute 90 Kniebeugen 2 Minute 85 Rumpfbeugen vorwärts 2½ Minute 45 Rumpfbeugen je Seite 1½ Minute 65 Hampelmann 1 Minute
Sparring:	Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

4.Dan

Schwarzer Gürtel mit vier gelben Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TC Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU - Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über zwei komplette Monate Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause
Ausführung der Technik:	1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. Runde: Nahkampf 3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack
Fausttechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Fußtechniken:	Nach Ansage der Prüfer

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette, Pistole
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit

Kondition und Technik:	290 Kicktechniken- Handtechniken erst recht und dann links in 3 1/2 Minuten 120 Kicktechniken erst recht und dann links in 2 ½ Minuten 290 Kicktechniken erst recht und dann links In 4 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken
Sparring:	Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse - Fallen mit Waffenaufnahme
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

5.Dan

Schwarzer Gürtel mit fünf gelben Endquerstreifen

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU-Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über zwei komplette Monate Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Sechs mal drei Minuten Sandsack, eine Minute Pause 1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. Runde: Nahkampf 3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack
Fausttechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Fußtechniken:	Nach Ansage der Prüfer

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken:
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette, Pistole
Theorie, Mündlich:	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition und	300 Kicktechniken erst recht und dann links

Technik:	<p>in 3 1/2 Minuten 130 Kicktechniken erst recht und dann links in 2 1/2 Minuten 200 Kick.- Handtechniken erst recht und dann links In 4 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken</p>
Sparring:	<p>Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <p>Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Taekwondosparring ohne Lowkicks 3. Runde: Taekwondosparring mit Lowkicks 4. Runde: Taekwondosparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse - Fallen mit Waffenaufnahme
Tul / Poomsae:	siehe Tabelle
Bruchtest:	Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

6.Dan

Rot-Weißer Gürtel

International
FTU e. V.
TG Mülheim



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	FTU -Antrag erhalten / Mitglied in der FTU und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über zwei komplette Monate Trainertätigkeit
Kampfstellungen:	Nach Ansage der Prüfer
Ausführung der Technik:	Nach Ansage der Prüfer
Fausttechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Fußtechniken:	Nach Ansage der Prüfer

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole Nach Ansage der Prüfer
Theorie, Mündlich:	Nach Ansage der Prüfer
Kondition und Technik:	Nach Ansage der Prüfer
Sparring:	Nach Ansage der Prüfer
Tul / Poomsae:	Nach Ansage der Prüfer
Bruchtest:	Nach Ansage der Prüfer

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Begriffe aus dem Taekwondo

Grundlegende Tritttechniken

Koreanische Bezeichnung für Blöcke Deutsche Bezeichnung

Makki / Block
Are-makki / Tiefblock
Yop-makki / Seitblock
An-makki / Innenblock
Bakkat-makki / Außenblock
Olgul-makki / Gesichtsblock (Block nach oben)
Sonnal-makki / Handkantenblock
Arae-Hechyo-makki / Schubblock
Nullo-makki / Abwärtsblock mit dem Handballen
Otgoro-makki / Kreuzabwehr (Block mit gekreuzten Armen)
Goduro-makki / Abwehr mit Unterstützung
Goduro-are-makki / Tiefblock mit Unterstützung

Fußtechniken im Taekwondo Deutsche /Englische Bezeichnung für die Techniken

Ap-Chagi / vorwärts Fußstoß / Frontkick
Yop-Chagi / Seitwärtsstoß / Sidekick
Tora-Yop-Chagi / Körpergedrehter Seitwärtstritt / Sidekick
Dollyo-Chagi / Halbkreisfußtritt / Roundkick
Naereo-Chagi / Abwärtsfußtritt/Abwärtsfußschlag / Cresupkick
Pandae-Dollyo-Chagi / Fersendrehschlag/Hakentritt/Gegenkreistritt / Hookkick
Murup-Ap-Chagi / Kniestoß gerade
Murup-Dollyo-Chagi / Kniestoß rund
Sewo-An-Chagi / Vertikaltritt von außen nach innen / Insidekick
Sewo-Bakkat-Chagi / Vertikaltritt innen nach außen /
Ap-Cha-Olligi / Beinhochschwung / Axekick
Bituro-Chagi / Fußstoß gedreht / Frontkick
Paltung-Chagi / Spantritt / Roundkick
Dari-Chagi / Schienbeintritt / Lowkick
Dwit-Chagi Fußstoß rückwärts
Baltung-Dollyo-Chagi / Halbkreistritt mit dem Spann / Roundkick
Twio-Ap-Chagi / Fußstoß vorwärts mit dem Spann / Frontkick
Pandal-Chagi / Kreistritt / Roundhousekick

Fußstellungen im Taekwondo Deutsche / Englische Bezeichnung für die Stellungen

Sogi Stellung
Ap-gubi / Vorwärtsstellung (lang) / Frontstellung
Ap-sogi Vorwärtsstellung (kurz) // Frontstellung
Dwit-gubi / Rückwärtsstellung / Seitstellung
Kima-sogi / (Juchum-sogi) Parallelstand
Bom-sogi / Tigerstellung
Kkoa-sogi / Überkreuzstellung
Charyot-sogi / Achtungsstellung
Naranhi-sogi / Ausgangsstellung (Junbi - Stellung)
Moa-sogi / Geschlossene - Stellung
Kyonje / Verbeugung

Koreanische Bezeichnung für Stöße Deutsche / Englische Bezeichnung

Jirugi Stoß

Jumok Jireugi / Fauststoß / Jab

Bandae-Jirugi / seitenverkehrter Faustoß/Gleichstoß / Punch

Baro-Jirugi / gleichseitiger Fauststoß/Gegenstoß

Chetari-Jirugi / gleichzeitiger Doppelfauststoß

Dollyo-Jirugi / Seitwärtshaken, Halbkreisfauststoß / Hook

Du-Jumok-Jochyo-Jirugi / doppelter Aufwärtsstoß

Jechyo-Jirugi Stoss / mit umgedrehter Faust

Jochyo-Jirugi / Aufwärtsstoß/-haken / Uppercut

Naeryo-Jirugi / Stoß nach unten

Sewo-Jirugi / Vertikalfauststoß

Yop-Jirugi / Seitwärtsstoß

Koreanische Bezeichnung für Stiche Deutsche Bezeichnung

Chirugi Stich

Batangson-Chirugi / Handballenstoß

Pyonsonkut-Chirugi / Fingerspitzenstich

Pyonsonkut-dollyo-Chirugi / halbkreisförmiger Fingerspitzenstich

Pyonsonkut-opo-Chirugi / nach oben gedrehter Flachhandstich

Pyonson-kut-jechyo-Chirugi / flacher Fingerspitzenstich