

International Budo Do Federation e. V.

**Deutsche Koreanische Organisation
Taekwondo Stile**

Taekwondo

Schülergrade

Meistergraduierungen

International Budo Do Federation e. V.

Deutsche Koreanische Organisation Taekwondo Stile

Taekwondo

Meistergraduierungen 7. bis 10 Meistergrad
in **Taekwondo I B D F**

Ab dem 7. Meistergrad aufwärts, werden sie aufgrund
besonderer Bemühungen für Taekwondo verliehen.
Die Meistergrade sind von der **I B D F** 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 von 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 IBDF Reglement

Grundlagen der Gürtelprüfungen

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

Nur nach Absprache mit dem IBDF-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

Verband: IBDF

Nummer	Poomsae ^{1/3}	Hyeong/Teul ²	Relevant für:
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 – aber- mals geändert auf Go-Dang	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, soll nicht unter 5 Jahre liegen.

Prüfungsprogramm Gültig, ab 01.03.2011

Prüfungsprogramm

9. Kyu-Grad

Weiß-Gelber Gürtel



Wartezeit:	1 Monat / Mind. 4 Trainingseinheiten, Kampfsport Schutz
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung
Ausführung der Technik:	Im Stand
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß 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 - 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:	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>10 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 15 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>10 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 15 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 25 Sekunden</td> </tr> </table>	10 Liegestützen	in 15 Sekunden	10 Kniebeugen	in 15 Sekunden	20 Rumpfbeugen vorwärts	in 25 Sekunden
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:	Cheon-Ji / Il jang werden zum Teilbewerte						

Mindest Punktzahl: 35 Punkte
Maximal Punktzahl: 50 Punkte

Prüfungsprogramm

8. Kyu-Grad

Gelber Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinterees 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 - 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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Block gegen Jumok Jirugi
Selbstverteidigung:	Handfassen, Kleidung
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:	10 Liegestützen 20 Kniebeugen 30 Rumpfbeugen vorwärts	in 15 Sekunden in 25 Sekunden in 35 Sekunden
Sparring:	Schritt Kampf, Steppübungen mit und ohne Partner	
Sonstiges:	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts	
Tul / Poomsae:	Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang werden zum Teilbewertet	

Mindest Punktzahl: 42 Punkte

Maximal Punktzahl: 60 Punkte

Prüfungsprogramm

7. Kyu-Grad

Gelb-Grünen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung, 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante - Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben - Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinterees Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt 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 - 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



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante - Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag - Palkup Chigi: Ellenbogenschlag nach vorne
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben - Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen - Sonnal Makki: Entsprechende Abwehr mit der Handkanten (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinteres Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig nach vorn hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig nach vorn vorderes 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: none;"> <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>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang⁴ werden zum Teilbewertet</p>										

Mindest Punktzahl: 49 Punkte
Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

5. Kyu-Grad

Grün-Blauen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante - Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag - Palkup Chigi: Ellenbogenschlag nach vorne
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Pyonsonkut Chirugi: Fingerspitzenstich - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben - Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen - Sonnal Makki: Entsprechende Abwehr mit der Handkanten (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinteres Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig vorderes Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag vorderes 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
-----------------------	---

	<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>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang⁴ werden zum Teilbewertet</p>										

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

4. Kyu-Grad

Blauen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante - Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag - Palkup Chigi: Ellenbogenschlag nach vorne
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Pyonsonkut Chirugi: Fingerspitzenstich - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben - Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen - Sonnal Makki: Entsprechende Abwehr mit der Handkanten (je 4 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinteres Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig vorderes Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag vorderes Bein - Hurio-Chagii: Peitschentritt vorderes Bein - Hurio-Chagii: Peitschentritt hinteres Bein <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:	Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang werden zum Teilbewertet

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

3. Kyu-Grad

Blau-Roten Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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: Fauststoß- Batangson Jirugi: Handballenstoß- Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante- Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante- Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag- Palkup Chigi: Ellenbogenschlag nach vorne- Arae Makki: Unterarmblock nach unten- Pyonsonkut Chirugi: Fingerspitzenstich- Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper- Olgul Makki: Unterarmblock nach oben- Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen- Sonnal Makki: Entsprechende Abwehr mit der Handkanten (je 5 mal Rechts.- und Linkeseite)
Blockformen:	
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein- Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein- Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß vorderes Bein- Yop-Chagi: Seitwärtsfußstoß hinteres Bein- Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein- Dwit-Chagi: Rückwärtstritt hinteres Bein- Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig hinteres Bein- Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig vorderes Bein- Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag hinteres Bein- Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag vorderes Bein- Hurio-Chagii: Peitschentritt vorderes Bein- Hurio-Chagii: Peitschentritt hinteres Bein- Naeryo-Chagi: Abwärtstritt vorderes Bein- Naeryo-Chagi: Abwärtstritt hinteres Bein (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:	eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Taekwondosparring 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:	<p>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang werden zum Teilbewertet</p>												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

2. Kyu-Grad

Roter Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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: Fauststoß - Batangson Jirugi: Handballenstoß - Sonnal Chigi: Schlag mit der Außenhandkante - Sonnal Dung Chigi: Schlag mit der Innenhandkante - Dung Jumok Ape Chigi: Handrückenschlag - Palkup Chigi: Ellenbogenschlag nach vorne - Arae Makki: Unterarmblock nach unten - Pyonsonkut Chirugi: Fingerspitzenstich
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Momtong Makki: Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper - Olgul Makki: Unterarmblock nach oben - Momtong Bakkat makki: Unterarmblock von innen nach außen - Sonnal Makki: Entsprechende Abwehr mit der Handkanten (je 6 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß vorderes Bein - Ap-Chagi: Gerader Fußstoß hinteres Bein - Yop-Chagi: Seitwärtfußstoß vorderes Bein - Yop-Chagi: Seitwärtfußstoß hinteres Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt vorderes Bein - Dwit-Chagi: Rückwärtstritt hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig hinteres Bein - Dollyo-Chagi: Halbkreisförmig vorderes Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag hinteres Bein - Pandae-Dollyo-Chagi: Fersendrehschlag vorderes Bein - Hurio-Chagii: Peitschentritt vorderes Bein - Hurio-Chagii: Peitschentritt hinteres Bein - Naeryo-Chagi: Abwärtstritt vorderes Bein - Naeryo-Chagi: Abwärtstritt hinteres Bein - Twio-Chagi: Sprungtritt hinteres Bein - Twio-Chagi: Sprungtritt vorderes Bein (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-collapse: collapse;"> <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>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang werden zum Teilbewertet</p>												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Kyu-Grad

Rot-Schwarzen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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:	Alle Faust.- Handtechniken, Blöcke und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten (je 7 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	- Ap-Chagi: Variation - Yop-Chagi: Variation - Dwit-Chagi: Variation - Dollyo-Chagi: Variation - Pandae-Dollyo-Chagi: Variation - Hurio-Chagii: Variation - Naeryo-Chagi: - Variation - Twio-Chagi: Variation - Neyo chagi: Variation (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

<p>Theorie, Mündlich:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Grundlagen des Verteidigens Grundlagen des Regelwerks Deutsche Begriffe der Techniken Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten</p>														
<p>Kondition und Technik:</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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> <tr> <td colspan="2">200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten</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	200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten	
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															
<p>Sparring:</p>	<p>zwei Runden a zwei 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 														
<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:</p>	<p>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo werden zum Teilbewertet</p>														

Mindest Punktzahl: 63 Punkte
Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

1.Dan

Schwarzer Gürtel



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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 7 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe als Reihentechniken (je 8 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:	200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, zwei verschiedene Fußtechniken
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:	Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo Gwang-Gae Po-Eun Gye-Baek / Kumgang werden zum Teilbewertet
Bruchtest:	Faust.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 63 Punkte
Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

2.Dan

Schwarz Gürtel

mit zwei gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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, 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:	200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, vier verschiedene Fußtechniken

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:	<p>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo Gwang-Gae Po-Eun Gye-Baek / Kumgang Eui-Am Chung-Jang Go-Dang – neu: Juche – abermals geändert auf Go-Dang / Taebaek werden zum Teilbewertet</p>
Bruchtest:	Faust.- , Handkante.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

3.Dan

Schwarzer Gürtel

mit drei gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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 9 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken Feger Hüftwürfe (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 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

<p>Kondition und Technik:</p> <p>Sparring:</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Tul / Poomsae:</p> <p>Bruchtest:</p>	<p>3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit</p> <p>200 Kick.- Handtechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken</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 <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse <p>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo Gwang-Gae Po-Eun Gye-Baek / Kumgang Eui-Am Chung-Jang Go-Dang – neu: Juche – abermals geändert auf Go-Dang / Taebaek Sam-II Yu-Sin Choe-Yeong / Pyongwon + Sipjin werden zum Teilbe-wertet</p> <p>Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken</p>
---	--

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

4.Dan

Schwarzer Gürtel

mit vier gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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:	210 Kicktechniken im Wechsel rechts, links in 3 1/2 Minuten 120 Kicktechniken erst recht und dann links in 2 ½ Minuten 200 Kick.- Handtechniken im Wechsel rechts, 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:	Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo Gwang-Gae Po-Eun Gye-Baek / Kumgang Eui-Am Chung-Jang Go-Dang – neu: Juche – abermals geändert auf Go-Dang / Taebaek Sam-Il Yu-Sin Choe-Yeong / Pyongwon + Sipjin Yeon-Gae Eul-Ji Mun-mu / Jitae + Chonkwon werden zum Teilbewertet
Bruchtest:	Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

5.Dan

Schwarzer Gürtel

mit fünf gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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 Trainings-

<p>Kondition und Technik:</p>	<p>einheit</p> <p>220 Kicktechniken im Wechsel rechts, links in 3 1/2 Minuten 130 Kicktechniken erst recht und dann links in 2 1/2 Minuten 200 Kick.- Handtechniken im Wechsel rechts, links In 4 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken</p>
<p>Sparring:</p>	<p>Zwei Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <p>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</p>
<p>Sonstiges:</p>	<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
<p>Tul / Poomsae:</p>	<p>Cheon-Ji / Il jang Dan-Gun / I jang Do-San / Sam jang Won-Hyo / Sa jang Yul-Gok / Oh jang Jung-Geun / Yuk jang Toi-Gye / Chil jang Pal jang / Hwa-Rang Chung-Mu / Koryo Gwang-Gae Po-Eun Gye-Baek / Kumgang Eui-Am Chung-Jang Go-Dang – neu: Juche – abermals geändert auf Go-Dang / Taebaek Sam-Il Yu-Sin Choe-Yeong / Pyongwon + Sipjin Yeon-Gae Eul-Ji Mun-mu / Jitae + Chonkwon Seo-San Se-Jong / Hansu + Ileyo werden zum Teilbewertet</p>
<p>Bruchtest:</p>	<p>Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken</p>

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

6.Dan

Rot-Weißer Gürtel



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF 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

Die Hand und die Arme werden in ihrer ganzen Länge für Blocks (Abwehr und Stopp von Angriffen) und Wirkungstreffer genutzt.

Typische **Schlag-** (*Chigi*), **Stoß-** (*Jirugi*) und **Stichformen** (*Chirugi*) sind:

- *Jumok Jirugi*: Fauststoß
- *Sonnal Chigi*: Schlag mit der Außenhandkante
- *Sonnal Dung Chigi*: Schlag mit der Innenhandkante
- *Batangson Jirugi*: Handballenstoß
- *Palkup Chigi*: Ellenbogenschlag nach vorne
- *Dung Jumok Ape Chigi*: Handrückenschlag nach vorne
- *Pyonsonkut Chirugi*: Fingerspitzenstich

Typische **Blockformen** sind:

- *Makki*: Block
- *Arae Makki*: Beinblock bzw. Unterarmblock nach unten über das gleichseitige Bein
- *Momtong Makki*: Körperblock bzw. Unterarmblock vom Ohr vor dem Oberkörper (Kingrenze)
- *Olgul Makki*: Kopfblock bzw. Unterarmblock nach oben
- *Momtong An makki*: Unterarmblock vor dem Körper von außen nach innen
- *Momtong Bakkat makki*: Unterarmblock vor dem Körper von innen nach außen
- *Sonnal Makki*: Entsprechende Abwehr mit der Innenhandkante und mit der Außenhandkante vor den Beinen (*Sonal Arae Makki*), Körper oder Kopf