

International Budo Do Federation

**Deutsch - Koreanische Taekwon-Do
Organisation
DKTO Taekwon-Do Stile**



Meistergraduierungen

IBDF 2023/01/01FW

Deutsch - Koreanische Taekwon-Do Organisation

Komm. Organisationsleitung

Ehrenpräsident: Dr. Peter Wolf

(Graduiert und Mitglied verschiedener TD (IDF) Verbände und Organisationen)

10. Dan

Ehrenpräsident: Karl Wagner

(Graduiert und Mitglied verschiedener TD Verbände und Organisationen)

6. Dan

Präsident/Organisationsleiter: Frank Weinert

(Graduiert und Mitglied verschiedener TD Verbände und Organisationen,
Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)

10. Dan

Stellvertretender Präsident Christoph Weiher

(Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)

5. Dan

Organisationsleiter Markus Arndt

(Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)

5. Dan

Sportdirektor:

Technische Kommission

Frank Weinert

10. Dan

Volker Stickel

3. Dan

Bundestrainer

Thomas Hager

7. Dan

International Budo Do Federation

Deutsch- Koreanische Taekwon-Do Organisation DKTO Taekwon-Do Stile

Taekwon-Do Meistergraduierungen 7. bis 10 Meistergrad in Taekwon-Do I B D F.

Ab dem 7. Meistergrad aufwärts, werden sie aufgrund besonderer Bemühungen für Taekwon-Do 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 Taekwon-Do 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 (Taekwon-Do), 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 Taekwon-Do 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 erforderlich Standard nicht erfüllt und der Abschnitt muss wiederholt werden.

Geprüft wird nachfolgenden Abschnitten:

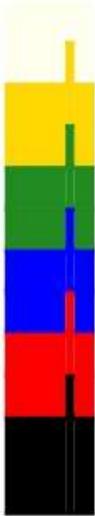
Kampfstellung:	7-10 Punkte
Fußtechniken:	7-10 Punkte
Kombinationen:	7-10 Punkte
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	7-10 Punkte
Selbstverteidigung:	7-10 Punkte
Theorie und Mündlich:	7-10 Punkte
Kondition:	7-10 Punkte
Sparring:	7-10 Punkte
Gerätetraining:	7-10 Punkte
Tul / Poomsae	7-10 Punkte

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. Kup		weiß (Neueinsteiger)
9. Kup		weiß-gelb
8. Kup		gelb
7. Kup		gelb-grün
6. Kup		grün
5. Kup		grün-blau
4. Kup		blau
3. Kup		blau-rot
2. Kup		rot
1. Kup		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. Kup
2	I jang ⁴	Dan-Gun	7. Kup
3	Sam jang ⁴	Do-San	6. Kup
4	Sa jang ⁴	Won-Hyo	5. Kup
5	Oh jang ⁴	Yul-Gok	4. Kup
6	Yuk jang ⁴	Jung-Geun	3. Kup
7	Chil jang ⁴	Toi-Gye	2. Kup
8	Pal jang ⁴	Hwa-Rang	1. Kup
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 IBDF 2023-01-01

Prüfungsprogramm

9. Kup-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:	- 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:	<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:	Ausweichen gegen Angriffe	
Selbstverteidigung:	Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut	
Theorie, Mündlich:	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
Maximal Punktzahl: 50 Punkte

Prüfungsprogramm

8. Kup-Grad

Gelber Gürtel



Wartezeit:	
Nachweis:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten IBDF-
Kampfstellungen:	Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Ausführung der Technik:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Fausttechniken:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts / links
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Arae Makki - Momtong Makki - Olgul Makki
Fußtechniken:	(je 3 mal Rechts.- und Linkeseite) <ul style="list-style-type: none"> - 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 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:	siehe Tabelle	

Mindest Punktzahl: 42 Punkte
Maximal Punktzahl: 60 Punkte

Prüfungsprogramm

7. Kup-Grad Gelb-Grünen Gürtel



Wartezeit:	
Nachweis:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten IBDF-
Kampfstellungen:	Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Ausführung der Technik:	Frontale Kampfstellung, seitlich und halbseitlich
Fausttechniken:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts / links
Blockformen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Dung Jumok Ape Chigi - Arae Makki - Momtong Makki - Olgul Makki
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Momtong Bakkat makki (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite) - 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:	<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 <p style="text-align: center;">Rechts.- und Linkeseite</p>
-----------------------	---

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. Kup-Grad

Grünen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten IBDF-
Nachweis:	Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen)
Ausführung der Technik:	seitlich und halbseitlich 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: 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>siehe Tabelle</p>										

Mindest Punktzahl: 49 Punkte
Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

5. Kup-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:	- Jumok Jirugi - Batangson Jirugi - Sonnal Chigi - Sonnal Dung Chigi - Dung Jumok Ape Chigi - Palkup Chigi
Blockformen:	- Arae Makki - Pyonsonkut Chirugi - Momtong Makki - Olgul Makki - Momtong Bakkat makki - Sonnal Makki (je 3 mal Rechts.- und Linkeseite)
Fußtechniken:	- Ap-Chagi - Yop-Chagi - Dwit-Chagi - Dollyo-Chagi - Pandae-Dollyo-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
-----------------------	---

	<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 style="text-align: center;">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: none;"> <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. Kup-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 - 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.

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 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

Theorie, Mündlich:

Deutsche Begriffe der Techniken

Erkläre Deinen Sport!

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. Kup-Grad

Blau-Roten Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten IBDF-
Nachweis:	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 - 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 vorderes 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

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 Händen
- Würdeangriff von vorne mit einer Hand und Schlagangriff
- Verteidigung gegen Schlagangriffe
- 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:	siehe Tabelle												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

2. Kup-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 - 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 vorderes 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>siehe Tabelle</p>												

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Kup-Grad Rot-Schwarzen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten IBDF-
Nachweis:	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:	Jumok Jireugi Bandoe-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 Körper

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

Mindest Punktzahl: 63 Punkte
Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm 1. Jugend- Dan Schwarz-Weiß-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 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 Rumpfbeugen je Seite 35 Hampelmann	in 35 Sekunden 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 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 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 Fußstechniken 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
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 3. Jugend- Dan Schwarz-Weiß-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 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



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 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 Rumpfbeugen je Seite 45 Hampelmann	in 35 Sekunden 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



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 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



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 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	400 Kick.- Handtechniken erst recht und dann links In 5 Minuten, vier verschiedene Fuß.- und Handtechniken										
Technik:	<table> <tr> <td>120 Liegestützen</td> <td>2½ Minute</td> </tr> <tr> <td>90 Kniebeugen</td> <td>2 Minute</td> </tr> <tr> <td>85 Rumpfbeugen vorwärts</td> <td>2½ Minute</td> </tr> <tr> <td>45 Rumpfbeugen je Seite</td> <td>1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>65 Hampelmann</td> <td>1 Minute</td> </tr> </table>	120 Liegestützen	2½ Minute	90 Kniebeugen	2 Minute	85 Rumpfbeugen vorwärts	2½ Minute	45 Rumpfbeugen je Seite	1½ Minute	65 Hampelmann	1 Minute
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:											
Bruchtest:	siehe Tabelle Faust.- , Handkannte.-, Ellenbogen.- und Fußtechniken										

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:	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



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 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 ½ 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



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

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