

Prüfungsordnung Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.

- Im Folgenden empfiehlt das NTU-Prüfergremium einen Technikkatalog als Richtlinie für Ausbildung und Prüfung innerhalb der NTU!
- Dabei handelt es sich um Mindestanforderungen! Den Vereinstrainern steht es frei, dass Programm nach eigenem Ermessen zu erweitern oder entsprechend der Altersgruppe zu vereinfachen!
- Freikampfübungen immer mit Schutzausrüstung gem. WOT!
- Grundlage bleibt immer die DTU Prüfungsordnung in der jeweils aktuellen Fassung!

	zum 9. Kup		
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
	Ap chagi AGS	Arae hechyo makki AGS	Moa Seogi Füße geschlossen
	Ap chaoligi AGS	Momtong an Makki AGS	Naranhi Seogi ein Fuß lang
	Pandal chagi AGS	Arae Makki AGS	Ap seogi kleine Vorwärtsstellung
		Olgul Makki AGS	Ap Kubi große Vorwärtsstellung
	Momtong Jireugi bandae/baro AGS		
Steppübungen	Steppen Vorwärts, Rückwärts mit oder ohne Partner		
Pratzenübungen	Paltung chagi, Cut Paltung chagi, Ap chaoligi		
Einschrittkampf	2 Aktionen rechts/links		
	Angriff	Abwehr	
	Momtong Jireugi	Momtong makki – Momtong Jireugi	
	Olgul Jireugi	Olgul makki – Momtong Jireugi	
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken		
	Koreanische Zahlen		
	Dojang Regeln		

Zum 8. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate

Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
	Naeryeo chagi AGS gerade hoch	Momtong bakkat makki AGS außenarm	Dwit kubi DGS
	Dollyo chagi AGS	An palmok bakkat makki AGS innenarm	Juchum seogi JS 2 Fußlängen
	An chagi (langes Bein außen nach innen) AGS	Eolgul jireugi AGS	
	Bakkat chagi (langes Bein von innen nach außen)	Sonnal chigi	
	Yop Chagi AGS	Dung sonnal chigi	
Steppübungen	Aus der Kampfstellung: Wechselstep, X-Step, Cut-Step mit oder ohne Partner		
Pratzenübungen	Jap Paltung chagi ,(vorderes Bein) Rückstep Paltung chagi,		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
	Angriff	Abwehr	
	Momtong Jireugi Olgul Jireugi Momtong Jireugi	Momtong makki – Momtong Jireugi Olgul makki – Momtong/Olgul Jireugi Momtong bakkat makki – Ap chagi - Momtong Jireugi	
Selbstverteidigung	Abwehr aus langer Distanz (Tritte)		
	Schutz am Boden		
	Schutz gegen Angriffe am Handgelenk		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken		
	Hintergründe des Taekwondo		
	Notwehrrecht Sinngemäß		

		zum 7. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate					
Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken		Stellungen	
	Yop chagi AGS	Sonnal an chiki AGS			
	Dollyo chagi AGS	Dung sonnal an chiki DGS			
	Ap chagi - Tymio Ap chagi (selbe Bein) AGS	Momtong kodureo bakkat makki DGS			
Form	Taegeuk Il Jang / Überprüfungsform				
Pratzenübungen	Mireo chagi, (Push Kick) Dyt chagi, Dolyo Chagi				
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links				
	Angriff		Abwehr		
	Momtong Jireugi		Momtong an makki – Momtong Jireugi – Sonnal an chiki		
	Olgul Jireugi		Olgul makki – Olgul Jireugi – Dung Sonnal an chiki		
	Momtong Jireugi		Momtong kodureo makki – Ap chagi Tymio Ap chagi – Olgul Jireugi		
Freikampfübungen	1 X 1 mit verschiedenen Techniken				
Selbstverteidigung	Gegen Angriffe aus der Nahdistanz (ohne Waffen) Würgen, Umfassen(Klammern), Fassen (WUF)				
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken				
	Hintergründe des Taekwondo				
	Notwehrrecht Sinngemäß				

zum 6. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate

	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
Grundtechniken	Pandae dollyo chagi AGS Momdolyo chagi DGS Yop chagi AGS Tora Yop chagi DGS	Sonnal momtong makki DGS Beide Hände sind Vorne (kodureo) (S. 84 B. 3) Hansonnal bakkat makki DGS (eine Hand) Pyonsonkkeut sewo tzireugi AGS	
Form	Taegeuk I Jang / Überprüfungsform		
Pratzenübungen	Momdolyo chagi, 360 Paltung chagi, Pandae dollyo verschiedene Paltungs		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 X 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Gegen Angriffe aus der Nahdistanz (ohne Waffen) Würgen, Umfassen(Klammern), Fassen (WUF)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondo Notwehrrecht Sinngemäß		

		Zum 5. Kup	
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
	Tymio ap chagi AGS Pandae dollyo - Dolyo chagi DGS Yop chagi Tora Yop chagi DGS	Jebipoom mok chigi AGS Dung jumeok ap chigi AGS Batangson nullo makki AGS Batangson momtong an makki AGS (S.113 / B. 18-1)	
Form	Taegeuk Sam Jang / Überprüfungsform		
Pratzenübungen	Momdolyo chagi, Miro chagi (push Kick), Paltung chagi verschiedene Variationen		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 x1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Abwehr gegen Angriffe aus der nah-mittleren-langen Distanz . Befreiung aus Umklammerung		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondo Notwehrrecht Sinngemäß		

Zum 4. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
Grundtechniken	Twio nopi chagi (Anlauf) Twio Naeryo chagi DGS Yop chagi (mit Faustboden Rückenschlag) Mureup chigi AGS	Palkup dollyo chigi AGS Palkup yop chigi CS Palkup ollyo chigi AGS Palkup pyeojek chigi AGS Me jumeok naeryeo chigi WSS Mureup kukki AGS	Dwikkoa seogi Apkkoa seogi Wen Seogi Eorun seogi
Form	Taeguk Sa Jang / Überprüfungsform		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen nach Ansage		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellung		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren Nahdistanz Würgen am Boden		
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Notwehrrecht Sinngemäß Wettkampfbregeln (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

Zum 3. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken	Stellungen
	Pitureo chagi AGS	Hanssonal bitureo makki AGS	Beom Sogi
	Tymio dollyo chagi DGS	Mureupk kukki AGS	
	Tymio totra naeryo chagi DGS	Agwison khaljaebi AGS (Kehle)	
	Tymio Yop chagi DGS		
	Tymio momdollyo chagi		
Form	Taegeuk Oh Jang / Überprüfungsform		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellung		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Bruchtest	Zwei Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren) Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Notwehrrecht Sinngemäß Wettkampfgeln (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

Zum 2. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

	Beintechniken	Hand/Armtechniken
Grundtechniken	Paltung chagi – tymio tora Paltung chagi – Momdollyo chagi DGS Paltung chagi - Dollyo chagi (gleiches Bein) DGS Pandal chagi – Dwyt chagi DGS Tymio tora Dollyo chagi DGS	Deung jumeok olgul bakkat chigi ASS (S. 123 B. 22) Dujumeok jecho jireugi AGS (S 121 B 15-1) Gawi makki (Zweifach) Hansonnal momtong yopmakki (S. 124 B. 24) Hansonnal pakkat makki DG – Palkup dollyo chagi (gleicher Arm) Dung Jumok chigi Batangson makki BS – Ap chagi – (hinten Absetzen) Momtong an makki
Form	Taegeuk Yuk Jang / Überprüfungsform	
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links	
Pratzenübungen	Techniken und Variationen	
Freikampfübungen	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen	
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz Abwehr von abgesprochenen Angriffen in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)	
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)	
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Wettkampfbregeln (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien Trainingslehre	

Zum 1. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 96 TE und mind. 2 Monate

Grundtechniken	Beintechniken	Hand/Armtechniken
	Miro chagi – Tora yop chagi DGS Twieo dubal dangsong ap chagi DGS (S.129) Pandal chagi – Tymio naeryo chagi DGS Tora yop chagi dubon Paltung chagi DGS Yop chagi area – yop chagi momtong DGS Momdolloyo chagi – Tymio tora dolloyo chagi – Momdolloyo chagi DGS Arae guduro makki DGS – Ap chagi – Tymio ap chagi – Momtong an makki AGS	Agwison Khaljaebi (S.146 B 9-2) Hand Hals Pyonsonkkeut area jecho tzireugi (S.151 B 18-3) Arae sonnal kodureo makki (vorwärts) Arae sonnal kodureo makki DGS Genital Fingerstich Hanssonal area makki AGS Oesanteul makki JSS (S.163 B 11-1/11-2) Sonnal an chigi – Arae sonnal makki (gleicher Arm)
Form	Taeguk Chil Jang / Überprüfungsform	
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links	
Pratzenübungen	Techniken und Variationen <u>mit höherem Schwierigkeitsgrad</u>	
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellung	
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot Abwehr von Überraschungsangriffen (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre1)	
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren) Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden	
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken Wettkampfgeln (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien Trainingslehre	

