



**Deutsches Dan-Kollegium e.V.**

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Sportarten



# PRÜFUNGSORDNUNG

## Taekwondo





## **EINLEITUNG**

Diese Prüfungsordnung stellt eine verbindliche Grundlage für eine ordnungsgemäße Ausbildung der Taekwondosportler/Taekwondosportlerinnen innerhalb des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. dar. Die in dieser Prüfungsordnung abgebildeten Prüfungsinhalte sind während jeder Kup- oder DAN-Prüfung unbedingt zu beachten.

### **Allgemeines:**

Der Prüfling erscheint zu jeder Prüfung in einem ordentlichen, sauberen und weißen Dobok. Fingernägel sowie Fußnägel müssen aus Verletzungsgründen kurz gehalten werden. Zum eigenen Schutz ist jeder Prüfling verpflichtet seine komplette Schutzausrüstung mitzuführen. Pratzen, Übungswaffen und sonstige Hilfsmittel müssen vom veranstaltenden Verein bereitgestellt werden.

Die angegebenen Wartezeiten zwischen den Prüfungen sind unbedingt einzuhalten. Ausnahmen durch besondere Leistungen sind nur mit Genehmigung der Bundesgruppe bzw. des Bundesvorstandes zulässig.

## **Hinweise zu den Prüfungsinhalten**

### **Grundschule:**

Die Grundtechniken müssen von jedem Prüfling beidseitig (rechtsseitig und linksseitig) sowie in allen Lagen (arae, momtong, olgul) beherrscht werden. Hierbei sind besonders die Stellungen (Hand, Fuß) und die Ausführung der jeweiligen Techniken zu beachten.

### **Formen:**

Die Formen müssen von dem jeweiligen Prüfling dynamisch und in einem Fluss präsentiert werden, wobei im Falle eines vorzeitigen Abbruchs nur eine Wiederholung zulässig ist.

### **Pratzenübungen:**

Die Grundtechniken sollen zur Hilfenahme der Pratzen präziser ausgeführt werden. Dabei richtet der Prüfling die Positionen der Pratzen durch die Hilfsperson selbstständig aus. Die Pratzenübungen teilen sich in die Bereiche „formenorientiert“ und „wettkampforientiert“ auf. Formenorientiert bedeutet dass die vorgegebenen Übungen in traditionellen Stellungen und Techniken ausgeführt werden, während der wettkampforientierte Bereich stets auf erlernte Wettkampftechniken beruht.

### **Freikampf:**

Während der Freikampfübungen ist jeder Kämpfer verpflichtet eine vollständige Schutzausrüstung zu tragen. Hauptaugenmerk bei dieser Übung gilt besonders der Dynamik, der Schnelligkeit, des Ausweichverhaltens, der Ausführung der Angriffs- und Kontertechniken und der Abstand zum Partner, unter Berücksichtigung der offiziellen Trefferflächen.

### **Partnerübungen:**

Bei den Partnerübungen gilt es die Ausführung und die Kombination der erlernten traditionellen Grundtechniken variationsreich und zielgenau gegen einen einzelnen Gegner einzusetzen (rechtsseitig und linksseitig), wobei diese ohne oder nur mit leichtem Kontakt erfolgen. Der Schwierigkeitsgrad der gezeigten Techniken soll mit jeder Prüfung stetig steigen.



### **Selbstverteidigung:**

Die Schwerpunkte der Selbstverteidigung bilden die Ausführung und Wirksamkeit der Techniken, die allgemeine Situationsübersicht, das sinnvolle Abwehren und vor allem die Beachtung des Grundsatzes der Verhältnismäßigkeit der Mittel. Die Techniken müssen linksseitig sowie rechtsseitig beherrscht werden.

### **Bruchtest:**

Für die Beschaffung der Bretter ist der ausrichtende Verein bzw. der Prüfling selbst verantwortlich. Die erforderlichen materiellen Eigenschaften sind dabei zu beachten.

Die Bretter müssen folgende Anforderungen erfüllen:

Material:	Fichtenholz
Maße:	30 cm x 30 cm
Stärke:	1 cm für Kinder von 10 bis 13 Jahren
	2 cm für Jugendliche ab 14 Jahren
	2 - 3 cm für Frauen
	3 - 4 cm für Männer (bei Bruchtests mit besonders hohem Schwierigkeitsgrad kann die Stärke des Brettes reduziert werden)

Der Prüfling ist für den Aufbau der Bruchtests selbst verantwortlich und richtet die Positionen der Bretter durch die Hilfspersonen selbständig aus. Sollte der Prüfling an einem Bruchtest scheitern, kann dieser einmal wiederholt werden. Kinder unter 10 Jahren dürfen wegen des hohen Verletzungsrisikos keinen Bruchtest durchführen.

### **Theorie:**

Zum Schluss der Prüfung tritt der jeweilige Prüfling vor das Prüfungskomitee und muss sich einer theoretischen Befragung stellen. Hierbei werden vom Prüfer Fragen nach eigenem Ermessen gestellt. Besondere Aufmerksamkeit gilt hierbei den koreanischen Bezeichnungen der vom Prüfling absolvierten Techniken während der Prüfung sowie der Philosophie und das Notwehrrecht. Bei DAN-Prüfungen wird ein spezieller Fragebogen mit zahlreichen Fragen rund um das Thema Taekwondo und Kampfsport dem Prüfling übergeben, den dieser unter Aufsicht vollständig ausfüllt. Anhand der Antworten bestimmt der Prüfer über den Erfolg oder Misserfolg der theoretischen Prüfung. Ab dem 3. DAN ist, unter Vorgabe eines bestimmten Themengebietes, eine schriftliche Ausarbeitung des Prüflings zu leisten.



## **PRÜFUNGSINHALTE**

### **10. Kup (weißer Gürtel)**

- Verhaltensregeln im Dojang (Dojang-Etikette)

### **9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)**

***Vorbereitungszeit: 3 Monate seit dem 10. Kup***

- Grundschule
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
- Theorie
  - koreanische Begriffe
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken

### **8. Kup (gelber Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 3 Monate seit dem 9. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 1. Form: Taeguk il-chang
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Einführung in den Bereich Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Fallschule
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)**

***Vorbereitungszeit: 3 Monate seit dem 8. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 2. Form: Taeguk i-chang sowie die Form Taeguk il-chang aus dem Vorprogramm
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Ausweich- und Angriffsübungen
  - Fallschule (sicher beherrschen)



- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **6. Kup (grüner Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 3 Monate seit dem 7. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 3. Form: Taeguk sam-chang sowie die Form Taeguk i-chang aus dem Vorprogramm
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Kontern gegen Angriffe aus mittlerer und langer Distanz
  - Befreiungsgriffe und Hebel
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)**

***Vorbereitungszeit: 3 Monate seit dem 6. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 4. Form: Taeguk sa-chang sowie eine Form aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **4. Kup (blauer Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 4 Monate seit dem 5. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 5. Form: Taeguk oh-chang sowie eine Form aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers



- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - freie Abwehr von Angriffen aus der nahen, mittleren und langen Distanz
- Bruchtest (kyot-pa): 1 Technik
  - Außenhandkantenschlag (Sonnal-bakat-chigi)
  - Vorwärtsfußstoß (ap-chagi)
  - Rückwärtsfußstoß (dyt-chagi)
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **3. Kup (blauer Gürtel mit braunem [rotem] Streifen)**

***Vorbereitungszeit: 4 Monate seit dem 4. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 6. Form: Taeguk yuk-chang sowie eine Form aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - freie Abwehr von Angriffen aus der nahen, mittleren und langen Distanz, sowie aus der Bodenlage
- Bruchtest (kyot-pa): 1 Technik
  - Fauststoß (chirugi)
  - Seitwärtsfußstoß (yop-chagi)
  - Halbkreisfußschlag (dollyo-chagi)
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **2. Kup (brauner [roter] Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 4 Monate seit dem 3. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 7. Form: Taeguk chil-chang sowie zwei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen



- 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
- 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
- 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Abwehr von Stock- und Messerangriffen
- Bruchtest (kyot-pa): 2 Techniken
  - Ellenbogenschlag (palkup-chigi)
  - gesprungener Vorwärtsfußstoß (tymio-ap-chagi)
  - gedrehter Seitwärtsfußstoß (tora-yop-chagi)
  - Abwärtsfußschlag (naeryo-chagi)
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

### **1. Kup (brauner [roter] Gürtel mit schwarzem Streifen)**

***Vorbereitungszeit: 6 Monate seit dem 2. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 8. Form: Taeguk pal-chang sowie zwei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - Verteidigung in Raumnot
  - Abwehr von Überraschungsangriffen
- Bruchtest (kyot-pa): 2 Techniken
  - Innenhandkantenschlag (sonal-dung-chigi)
  - gesprungener Seitwärtsfußstoß (tymio-yop-chagi)
  - gesprungener Halbkreisfußschlag (tymio-dollyo-chagi)
  - Fersendrehschlag (pandae-dollyo-chagi)
- Theorie
  - koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken
  - Theorie nach Ermessen des Prüfers (mündliche Prüfung)

## **1. DAN (schwarzer Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit dem 1. Kup***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 9. Form: Koryo sowie drei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
  - Fußkampf (chokki-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner aus allen Distanzen
- Bruchtest (kyot-pa): 2-3 Techniken
  - Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad nach Wahl des Prüflings (eine 2er Kombination muss gezeigt werden)
- Theorie
  - schriftliche Prüfung (Fragebogen)

## **2. DAN (schwarzer Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 2 Jahre seit dem 1. DAN***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 10. Form: Kumgang sowie drei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
  - Fußkampf (chokki-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - freie Abwehr gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete Gegner aus allen Distanzen
- Bruchtest (kyot-pa): 3-4 Techniken
  - Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad nach Wahl des Prüflings (eine 2er Kombination sowie eine Sprungtechnik muss gezeigt werden)
- Theorie
  - schriftliche Prüfung (Fragebogen)



### **3. DAN (schwarzer Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 3 Jahre seit dem 2. DAN***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 11. Form: Taebaek sowie drei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
  - Fußkampf (chokki-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - freie Abwehr gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete Gegner aus allen Distanzen
- Bruchtest (kyot-pa): 4-5 Techniken
  - Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad nach Wahl des Prüflings (eine 3er Kombination sowie eine Sprungtechnik muss gezeigt werden)
- Theorie
  - schriftliche Prüfung (Ausarbeitung eines vorgegebenen Themengebietes)

### **4. DAN (schwarzer Gürtel)**

***Vorbereitungszeit: 4 Jahre seit dem 3. DAN***

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 12. Form: Pyongwon sowie drei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
  - Fußkampf (chokki-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit mehreren eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten diverser Selbstverteidigungssituationen
- Bruchtest (kyot-pa): 4-5 Techniken
  - Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad (Spezialbruchtest)
- Theorie
  - schriftliche Prüfung (Ausarbeitung eines vorgegebenen Themengebietes)



## **5. DAN (schwarzer Gürtel)**

**Vorbereitungszeit: 5 Jahre seit dem 4. DAN**

- Überprüfung Vorprogramm
- Grundschule
  - Grundtechniken der Prüfungsform
  - Allgemeine Grundtechniken
- 13. Form: Sipjin sowie drei Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe des Prüfers
- Pratzenübungen
  - formenorientiert
  - wettkampforientiert
- Partnerübungen
  - 1-Schritt-Kampf (ilbo-taeryon)
  - 2-Schritt-Kampf (ibo-taeryon)
  - 3-Schritt-Kampf (sambo-taeryon)
  - Fußkampf (chokki-taeryon)
- Freikampf (kyorugi) mit Schutzausrüstung
- Selbstverteidigung (hosinsul)
  - einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit mehreren eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten diverser Selbstverteidigungssituationen
- Bruchtest (kyot-pa): 4-5 Techniken
  - Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad (Spezialbruchtest)
- Theorie
  - schriftliche Prüfung (Ausarbeitung eines vorgegebenen Themengebietes)