

Ausbildungsprogramm Taekwondo



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	1
1.1. Leitgedanken der Prüfungsordnung	2
1.2. Die Prüfungsordnung	3
1.3. Vorbereitungszeiten	3-4
2. Prüfungsprogramm	5
2.1. Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)	5-7
2.2. Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)	7-9
2.3. Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade). Poom	9-10
2.4. Programm 4. bis 9. Dan (Lehrergrade)	10-12
3. Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte	12-18

1. Vorwort

1.1. Leitgedanken der Prüfungsordnung

Taekwondo sowie alle anderen Kampfsportarten sind in der Interpretation des Deutschen Dan-Kollegiums (DDK) eine Form lebens- langen Lernens. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Kinder finden ebenso ihre Erfüllung in dieser Kampfsportart wie Middle-Ager oder Senioren. Dabei wird das Taekwondo allen Interessen gerecht: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Fitness- und Breitensport, Wettkampf und Leistungssport - und das in kontaktfreier wie kontaktnaher Variation. Diese vielfältigen Profile sind eingeflossen in das Ausbildungsprogramm, das Sie nun in Händen halten.

Das Ausbildungsprogramm setzt bei allen dem DDK angeschlossenen Vereinen den Standard, wie aus Anfängern Meister werden - und zwar indem es verbindliche Ausbildungsziele formuliert, die wiederum die Trainingsarbeit in den Vereinen systematisiert und strukturiert. Und zwar im Sinne des Qualitätsanspruchs, den die Klubs erfüllen möchten, aber auch im Sinne der Qualitätserwartung, die unsere Sportlerinnen und Sportler haben. Prüfungen geben Sportlerinnen und Sportlern Rückkopplung über den Stand ihrer Ausbildung. Zugleich sind sie Nachweis, dass die Vereine standardgerecht ausbilden.

Bei der Konzeption des Ausbildungsprogramms sind vielfältige Überlegungen eingeflossen. Im Grundsatz folgt es pädagogischen und didaktischen Erwägungen. Charakteristisch ist aber auch seine Flexibilität. Es ist ein Werk, das sich auf Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und jeden sportlichen Interessenschwerpunkts adaptieren lässt. Dank dieser Flexibilität wird es auch den spezifischen Voraussetzungen in den Vereinen gerecht.

Der Geist des Ausbildungsprogramms verkörpert das Selbstverständnis des Taekwondo als traditionelle Kampfkunst als auch moderne Sportart, die mitten in der Gesellschaft verankert ist. Immanent sind die Grundsätze Prävention, Gesundheit, Leistung. Sie umfasst Breitensport, Wettkampfsport und Selbstverteidigung, die als geschlossenes System mit fließenden Übergängen verstanden wird.

Partnerschaft, Solidarität und Rücksicht sind ebensolche gelebten Werte wie ausdrücklicher Respekt vor der gesellschaftlichen Ordnung.

Zum Schluss noch ein redaktioneller Hinweis: Stellenweise wurde ausschließlich aus Gründen der Übersichtlich- und Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise benutzt.

Das Ausbildungsprogramm vom Anfänger zum Meister ist in mehrere Ausbildungseinheiten gegliedert, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

Die Farbe des Gürtels, der zur Sportkleidung gehört, illustriert, welches Ausbildungsniveau sein Träger erreicht hat. Alle Taekwondo-Sportler beginnen mit dem weißen Gürtel. Es folgen grundsätzlich die Gürtelfarben weiß-gelb, gelb, gelb-grün, grün, grün-blau, blau, blau-braun, braun, braun-schwarz, schwarz.

1.3 Vorbereitungszeiten

Die Vorbereitungszeit beginnt mit dem Tag nach der letzten Prüfung oder Graduierung und versteht sich als Mindestzeit.

Die aktive Prüfungsvorbereitung für Kup-Prüfungen wird in Trainingseinheiten (TE) bemessen. Eine Trainingseinheit im Sinne dieser Ordnung umfasst 45 Minuten

Für die angestrebten Kupgrade sind nachstehende Trainingseinheiten und Vorbereitungszeiten verbindlich festgelegt

Graduierung	TE	Zeit Erwachsene	Zeit Kinder unter 12
10. Kup	--	--	
9. Kup	--	--	
8. Kup	48	--	
7. Kup	48	6 Monate	10 Monate
6. Kup	48	6 Monate	10 Monate
5. Kup	64	9 Monate	10 Monate
4. Kup	64	9 Monate	1 Jahr
3. Kup	64	9 Monate	1 Jahr
2. Kup	64	9 Monate	1 Jahr
1. Kup	96	1 Jahr	1 Jahr

Die Vorbereitungszeiten für Poom- und Danprüfungen müssen grundsätzlich eingehalten werden (Stichtagsprinzip).

Poom / Dan	Vorbereitungs- zeit	Beginn der Schwarzgurt- Laufbahn mit	
		<u>Dan-Grad</u>	<u>Poom-Grad</u>
		<u>Mindestalter</u>	
1. Poom	1 Jahr	--	unter 15 Jahre
2. Poom	1 Jahr	--	unter 15 Jahre
3. Poom	2 Jahre	--	unter 15 Jahre
1. Dan	1 Jahr	15 Jahre	--
2. Dan	1 Jahr	16 Jahre	15 Jahre
3. Dan	2 Jahre	18 Jahre	15 Jahre
4. Dan	3 Jahre	21 Jahre	18 Jahre
5. Dan	4 Jahre	25 Jahre	22 Jahre
6. Dan	5 Jahre	30 Jahre	30 Jahre
7. Dan	6 Jahre	36 Jahre	36 Jahre
8. Dan	7 Jahre	44 Jahre	44 Jahre
9. Dan	8 Jahre	54 Jahre	54 Jahre

Die Prüfungen können trainingsbegleitend über einen längeren Zeitraum abgelegt werden. Es ist aber auch möglich, die geforderten Inhalte für die nächsthöhere Graduierung en bloc zu demonstrieren. Die Form der Prüfung erfolgt in Absprache zwischen dem Prüfer bzw. der Prüferin und dem Prüfling.

Die Prüfungsblöcke sind strukturell für alle Gürtelstufen gleich aufgebaut - und zwar nach den Fächern Technik, Anwendung, Theorie sowie Optionale Themen. Die Aufgabenstellungen werden komplexer, je höher der angestrebte Gürtelgrad ist. Die Prüfungsordnung gilt auch für Kickboxer mit Handicap. Abweichungen im Bewegungsbild werden durch den Prüfer bzw. die Prüferin entsprechend berücksichtigt.

2. Prüfungsprogramm

2.1. Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)

10. Kup (Weißer Gürtel) - ohne Prüfung

- Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

- Grundschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

8. Kup (Gelber Gürtel) (Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Grundschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Ausweichen gegen Handangriffe
 - Selbst zupacken und festhalten
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen) (Vorbereitungszeit seit dem 8. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Grundschule
- 1. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung - einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention;
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

6. Kup (Grüner Gürtel) (Vorbereitungszeit seit dem 7. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 2. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen) (Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD
- Mindestens ein Lehrgang auf Landesebene erforderlich z.B. Prüfungsvorbereitungslehrgang, Technik- oder Freikampf Lehrgang, Selbstverteidigungslehrgang

2.2. Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)

4. Kup (Blauer Gürtel) (Vorbereitungszeit seit dem 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- Ein Bruchtest; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten)
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien
- Mindestens ein Lehrgang auf Landesebene erforderlich z.B. Prüfungsvorbereitungslehrgang, Technik- oder Freikampf Lehrgang, Selbstverteidigungslehrgang

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen) (Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms

- 5. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Theorie; siehe 4. Kup
- Mindestens ein Lehrgang auf Landesebene erforderlich z.B. Prüfungsvorbereitungslehrgang, Technik- oder Freikampf Lehrgang, Selbstverteidigungslehrgang

2. Kup (Roter oder brauner Gürtel) (Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl, es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden (Alter beachten)
- Theorie
 - Trainingslehre; ansonsten siehe 3. Kup
- Mindestens zwei Lehrgänge auf Landesebene erforderlich z.B. Prüfungsvorbereitungslehrgang, Technik- oder Freikampf Lehrgang, Selbstverteidigungslehrgang

1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen) (Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
 - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
 - Abwehr von Überraschungsangriffen
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl, es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden (Alter beachten)
- Theorie
Trainingslehre; ansonsten siehe 2. Kup
- Mindestens zwei Lehrgänge auf Landesebene erforderlich z.B.
Prüfungsvorbereitungslehrgang, Technik- oder Freikampf Lehrgang,
Selbstverteidigungslehrgang.

2.3. Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade). Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 1.Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr seit 1. Kup)

Zulassungsvoraussetzung: Dan-Vorbereitungslehrgang, Erste-Hilfe Kurs

- Überprüfung des Vorprogramms
- Taeguk Pal-Jang
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
 - Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen

- Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken; eine 2er-Kombination muss gezeigt werden (Alter beachten)

2. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 2. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr seit dem 1. Poom bzw. 1. Dan) Zulassungsvoraussetzung: Dan-Vorbereitungslehrgang

- Überprüfung des Vorprogramms
- Poomsae Koryeo
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
 - Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen sowie mehrere Angreifer aus der Reihe
- Vier Bruchtests mit verschiedenen Techniken; eine 2er-Kombination und mindestens eine Sprungtechnik müssen gezeigt werden (Alter beachten)

3. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 3. Dan (Schwarzer Gürtel)(Vorbereitungszeit: mind. 2 Jahre seit dem 2. Poom bzw. 2. Dan) Zulassungsvoraussetzung: Dan-Vorbereitungslehrgang

- Überprüfung des Vorprogramms
- Poomsae: Kumgang
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
 - Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer
- Fünf Bruchtests mit verschiedenen Techniken; eine 3er-Kombination und mindestens zwei Sprungtechniken müssen gezeigt werden (Alter beachten)

2.4. Programm 4. bis 9. Dan (Lehrergrade)

4. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 3 Jahre seit dem 3. Poom bzw. 3. Dan)

- Überprüfung = eine Form nach Wahl des Prüflings (Taeguk Sa-Jang bis Kumgang) oder = Sparring mit eigenem Partner
- Poomsae Taebaek und Poomsae Pyeongwon
- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung
 - Eigenes Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern
- Spezialbruchtest

5. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 4 Jahre seit dem 4. Dan)

- Überprüfung = eine Form nach Wahl des Prüflings (Taeguk Sa-Jang bis Taebaek) oder
= Sparring mit eigenem Partner
- Poomsae Pyeongwon und Poomsae Sipjin Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung
 - Eigenes Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern
- Spezialbruchtest

6. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 5 Jahre seit dem 5. Dan)

- Überprüfung= eine Form nach Wahl des Prüflings (Taeguk Sa-Jang bis Pyeongwon) oder= Sparring mit eigenem Partner
- Poomsae Sipjin und Poomsae Jitae
- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung
 - Eigenes Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern
- Spezialbruchtest

7. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 6 Jahre seit dem 6. Dan)

- Überprüfung= eine Form nach Wahl des Prüflings (Taeguk Sa-Jang bis Sipjin) oder = Sparring mit eigenem Partner
- Poomsae Jitae und Poomsae Cheonkwon
- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung
 - Eigenes Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern
- Spezialbruchtest

8. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 7 Jahre seit dem 7. Dan)

- Poomsae Cheonkwon und Poomsae Hansu
 - Partnerübungen (mit eigenem Partner) 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung (Eigenes Programm mit bis zu 3 Partnern; zulässig auch in langsamer Ausführung mit Schwerpunkt Technik)
- Spezialbruchtest

9. Dan (Schwarzer Gürtel) (Vorbereitungszeit: mind. 8 Jahre seit dem 8. Dan)

- Poomsae Hansu und Poomsae Ilyeo
- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1-Schritt-Kampf (Freies Programm)
- Selbstverteidigung (Eigenes freies Programm mit bis zu 3 Partnern)
- Spezialbruchtest

3. Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte

Die nachfolgenden Ausführungen sind verbindlicher Bestandteil der PO.

Grundschule

Die Grundschule umfasst traditionelle Fußstellungen sowie traditionelle Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) im Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Anhaltspunkt für die Technikauswahl sollten u. a. alle bisherigen und die jeweils nächstfolgende Form lt. Prüfungsprogramm sein.

Die Grundschultechniken müssen mit beiden Seiten beherrscht werden.

Die geforderten Inhalte werden in deutscher oder koreanischer Sprache angesagt. Kindern unter 10 Jahren wird die Technik erläutert und vorgezeigt.

Pratzenübungen

An der Pratte sollen die korrekte Ausführung, die Treffsicherheit sowie die Distanzeinschätzung mittels formen- und wettkampforientierter Techniken demonstriert werden.

Formen

Vor Beginn sagt der Anwärter die zu laufende Form an. Jede Form beginnt mit Blickrichtung zum Prüfertisch. Der Ablauf erfolgt mit Ausnahme beim Start ohne Einzelkommandos. Die Form endet jeweils am Startpunkt, wobei zusätzliche Schritte oder Bewegungen nicht zulässig sind.

Grundsätzlich sind die Formen vom Anwärter allein vorzutragen. Insbesondere im Bereich der Kupgrade, oder wenn die Umstände dies erfordern, kann der Prüfer die Form auch in kleinen Gruppen vortragen lassen.

Bei Danprüfungen sollten sich die Taeguks und Poomsae nach WTF-, ETU- und DTU-Standard orientieren. Maßgeblich sind die veröffentlichten Grundlagen des Kukkiwon.

Partnerübungen

Die Partnerübungen sind Formen-orientiert oder Wettkampf-orientiert durchzuführen. Jeder Anwärter muss sich für eine der beiden Varianten entscheiden. Eine Vermischung ist nicht zulässig.

Formen-orientiert:

Die Übungen werden ausschließlich in traditionellen Stellungen mit traditionellen Techniken ausgeführt. Außer Greifen bzw. Halten (Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen) sind keine weiteren Selbstverteidigungs- und Wettkampftechniken zulässig.

Zur Kategorie der Formen-orientierten Partnerübungen gehören Formen-erklärende Übungen, die auch gezeigt werden können.

„Formen-erklärend“ bedeutet, dass hier Bewegungsfolgen aus einer Form entnommen und mit einem Partner demonstriert werden. Durch die Anwendung in den Partnerübungen werden Sequenzen aus einer Form „erklärt“ und das

Verständnis für die Form gefördert.

Zu Beginn jeder Übung geht der Angreifer einen Schritt zurück mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.

Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsstellung (ab gubi) ein, wenn er mit der Faust angreift; er nimmt die Rückwärtsbeugstellung (dwit gubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt.

Der Angreifer führt seinen Faustangriff zur Körpermitte (Solar Plexus) oder zum Kopf (Nase); Fußangriffe erfolgen mindestens zur Körpermitte (Solar Plexus).

Zusätzlich zur Abwehr sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Die Kontertechniken zur Abwehr sollten mit leichtem Körperkontakt -mit Ausnahme zum Kopf- erfolgen. Angriffstechniken sind mit Ausnahme von Greifen oder Halten ohne Kontakt durchzuführen.

Wettkampf-orientiert:

Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt. Techniken und Angriffspunkte müssen sich an den Vorgaben der gültigen Wettkampfordnung der DTU orientieren. Zum Schutz der Anwärtler muss grundsätzlich bei diesen Übungen eine Schutzweste und bei Bedarf weitere Schutzausrüstung getragen werden.

Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.

Der Angreifer führt seine Faustangriffe zum Körper und die Fußangriffe zum Körper oder Richtung Kopf.

Nach Abwehr oder Ausweichen sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden.

Die Angriffs- und Kontertechniken sollten mit leichtem Körperkontakt -mit Ausnahme zum Kopf- erfolgen.

Gemeinsame Grundlagen für die Partnerübungen:

Partnerübungen werden seitlich zum Prüfertisch durchgeführt.

Zu den Schwerpunkten dieser Übungen gehören sinnvolle Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, sichere Technikausführung und ein der angestrebten

Graduierung entsprechender Schwierigkeitsgrad bei ausreichender Distanzregulierung.

Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z. B. hohe Fuß- und Mehrfachfußtechniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungtechniken.

Die Übungen müssen beidseitig beherrscht werden. Angriffe erfolgen deshalb mit der rechten und der linken Seite. Auf Verlangen des Prüfers ist die gleiche Übung beiderseits vorzuzeigen.

Jede Übung ist erkennbar abzuschließen.

Kindern unter 10 Jahren können die Übungen erläutert und vorgezeigt werden.

Bei den Lehrergraden ist ein Programm mit eigenen Partnern vorzuzeigen. Die Dauer des Programms bestimmt der Prüfling selbst.

Freikampfübungen

Freikampfübungen beginnen seitlich zum Prüfertisch. Sie erfolgen ausschließlich Wettkampf- orientiert.

Inhalt dieses Prüfungsteils ist es festzustellen, ob der Anwärter die Aufgaben bewältigen kann - nicht einen Titel zu erringen. Den Schwerpunkt bilden dem Wettkampf entsprechende Bewegungsabläufe (z. B. Technikvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Übersicht, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht). Von besonderer Wichtigkeit sind ein ausreichen- der Abstand zum Partner, die Technikanwendung und die Berücksichtigung der zulässigen Trefferflächen.

Es gelten die Regeln der gültigen Wettkampfordnung der DTU (WOT). Zum Schutz der Anwärter muss grundsätzlich bei allen Freikampfübungen die vollständige Schutzausrüstung laut WOT getragen werden.

In Ausnahmefällen (bezogen ausschließlich auf medizinische Notwendigkeit) kann der Prüfling auf das Tragen des Zahnschutzes verzichten bzw., sofern er Brillenträger ist, auf das Tragen seiner Brille bestehen. Dieses muss eine Sportbrille sein (Kunststoffglas, flexible Brillenfassung). In diesem Fall übernimmt der Verband keinerlei Haftung für daraus eventuell resultierende Sach- oder Personenschäden. Eine entsprechende Erklärung muss vom jeweiligen Sportler unterzeichnet werden.

Die Freikampfübungen sind dann so zu gestalten, dass Verletzungen vermieden werden.

Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls einen Schritt zurückgesetzt und durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.

Leichter Körperkontakt ist gefordert, wobei harte und Kopftreffer vermieden werden sollten.

Selbstverteidigung (SV)

SV-Übungen beginnen seitlich zum Prüfertisch. Bei mehreren Angreifern bestimmt der Anwärter die Positionen.

Die komplette Fallschule kann auf Verlangen der Prüfer abgeprüft werden. Angriffe und Aktionen müssen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden.

Den Schwerpunkt der Selbstverteidigung bilden sinnvolles Abwehren und Ausweichen, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung, die Wirksamkeit der Technik, der Realitätsbezug und die Beachtung des Grundsatzes der Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Schnelligkeit und Härte der Ausführungen sind auf die Fähigkeiten des Verteidigers abzustimmen. Diesem Grundsatz sowie die Funktionalität von Angriffs- und Abwehrtechniken sind in besonderem Maße bei Kindern und Jugendlichen (unter 14 Jahre) sowie bei Anfängern Rechnung zu tragen. Grundsätzlich hat die körperliche Unversehrtheit Vorrang.

Bei der SV können von den Angreifern Schutzwesten getragen werden. Die SV sowie Fallübungen bis einschließlich 5. Kup können auf einer Unterlage erfolgen.

Für die SV dürfen nur gefahrlose Übungswaffen (z. B. Stock und Messer) und sonstige Geräte zum Einsatz kommen. Spitze, scharfe oder andere verletzungsträchtige Gegenstände dürfen nicht verwendet werden. Eine Prüfung der Waffenselbstverteidigung bei Kindern unter 14 Jahren entfällt.

Distanzen

Für die praktische Umsetzung der SV wird von verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsdistanzen ausgegangen, die im Folgenden erläutert werden :

- Lange Distanz
Der Angreifer kann den Verteidiger nur mit Fußtritten erreichen.
- Mittlere Distanz
Der Angreifer kann den Verteidiger mit Faustschlägen erreichen.
- Nahe Distanz
Sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger ist in dieser Distanz der Einsatz von Kopfstößen, Ellenbogen - und Kniestößen, Körperhaken, Würfen usw. möglich.

- Boden

Grundsituationen sind hier:

- Angreifer steht, Verteidiger befindet sich am Boden
- Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage

Bei den Lehrergraden ist ein Programm mit eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der SV vorzuzeigen. Der Anwärter kann wählen zwischen Angriffen in vorher festgelegter Folge und improvisierten Aktionen. Das Programm kann eine spezielle Ausrichtung haben, z. B. Senioren-SV.

Die Vorführung sollte ca. 2 Minuten, höchstens jedoch 5 Minuten andauern.

Bruchtest

Der Anspruch besteht im Brechen des Bruchtestmaterials mittels TKD-Angriffstechnik. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Schwierigkeitsgrad der Technik, Ausführung, Körperhaltung und Gleichgewicht bewertet.

Der Bruchtest bzw. die Technik hierfür wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Prüfling bestimmt. Vor Durchführung sagt der Anwärter den beabsichtigten Bruchtest an.

Der Anwärter ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich. Im Bereich der Kupgrade und bei Kindern können Hilfestellungen gegeben werden.

Unter einer Kombination ist eine Technikfolge zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Techniken zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Unterbrechung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.

Bei einem Sprungbruchtest wird ein Gegenstand mit einer TKD-Technik nach Überwindung einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.

Bei Dan-Prüfungen kann die Brettstärke für Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bei Männern bis auf 2 cm und bei Frauen bis auf 1,5 cm reduziert werden.

Bei allen angestrebten Dangraduierungen sind ausschließlich Holzbretter der geforderten Stärke zu verwenden.

Der ab der Prüfung zum 4. Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination ausgeführt werden.

Regelung zum Bruchtest für unter 15-Jährige

Bei Kindern unter 15 Jahren darf ein Bruchtest nur dann abgeprüft werden, wenn zuvor eine gesonderte und schriftliche Einverständniserklärung von allen für den unter 15-jährigen Prüfling Sorgeberechtigten Personen eingeholt worden ist. Für das Einholen der Einverständniserklärung ist der jeweilige Landesverband verantwortlich. Zudem trägt der jeweils bei Dan-Prüfungen veranstaltende Landesverband und bei Kup-Prüfungen zuständige Landesverband das möglicherweise -trotz Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten Personen- verbleibende Haftungsrisiko. Das DDK weist ausdrücklich auf bestehende gesundheitliche Risiken bei einem Bruchtest hin und lehnt jegliche Verantwortung und Haftung für die Durchführung eines Bruchtests und den daraus möglicherweise entstehenden gesundheitlichen Folgen bei Prüflingen unter 15 Jahren grundsätzlich ab.

Die Haftungsausschlusserklärung des DDK und die mit einem Bruchtest im Zusammenhang stehenden Gefahren müssen den Prüflingen sowie dessen Sorgeberechtigten Personen explizit im Vorfeld in gesonderter Form bekannt gegeben werden.

Die Einverständniserklärung ist dauerhaft aufzubewahren und auf Nachfrage an den zuständigen Prüfungsreferenten zu Kontrollzwecken weiterzuleiten.

Der DDK-Prüfer darf bei einem unter 15-jährigen Prüfling keinen Bruchtest abprüfen, wenn der jeweilige Landesverband die Haftung ablehnt oder die jeweils Sorgeberechtigten Personen ihr Einverständnis für den Bruchtest verweigern oder dem Prüfer aus anderen Gründen keine Einverständniserklärung vorliegt. Auch kann der Prüfer selbst aus eigenen Beweggründen heraus auf das Abprüfen des Bruchtests verzichten. In allen zuvor genannten Fällen darf der Prüfling trotzdem seine Prüfung absolvieren.

Durch den Wegfall des Bruchtests für unter 15-Jährige sind bei Kup-Prüfungen ab 4. Kup nur 6 Prüfungsfächer zu prüfen. Bei Gleichstand im Ergebnis der Einzelfächer (3 x bestanden, 3 nicht bestanden) gilt die Prüfung als BESTANDEN