



Kup Prüfungsinhalte

10. Kup:

- Was ist Taekwondo?
Taekwondo ist eine waffenlose Selbstverteidigungsform und sorgt für psychischen als auch physischen Ausgleich. Taekwondo setzt sich aus drei alt-koreanischen Worten zusammen:

Tae: heißt springen, stoßen, schlagen – kennzeichnet die Beintechniken.
Kwon: heißt Faust – weist auf die Handtechniken hin.
Do: heißt Weg, Kunst, Geist – kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess.
- Stellungen: Ap-sogi, Juchum-sogi, Ap-gubi.
- Handtechniken: Olgul-makki = Gesichtsblock | Momtong-an-makki = Block von außen nach innen | Momtong-pakkat-makki = Block von innen nach außen | Arae-makki = Abwehr Unterleib | Olgul-jirugi = Schlag zum Gesichtsblock | Momtong-jirugi = Schlag zum Rumpf | Arae-jirugi = Schlag zur unteren Gürtellinie
- Beintechniken: Ap-chagi = Vorwärtstritt | Miro-chagi = Schiebetritt | Apca-oligi = Bein grade nach oben | Naeryo-chagi = Tritt von oben nach unten mit der Fußsohle | An-naeryo-chagi = von außen nach innen | Pakkat-naeryo-chagi = von innen nach außen | Twio-ap-chagi = Tritt im Sprung

9. Kup:

- Poomse Taeguk il-jang (1. Poomse): Himmel und Licht
- Handtechniken: (immer als Grundstellung Ap-gubi) Are-makki, momtong-chirigi | Are-makki, Olgul-chirigi | Are-makki, are-chirigi | Olgul-makki, Olgul-chirigi | Olgul-makki, momtong-chirigi | Olgul-makki, are-chirigi | Pakkat-makki, Olgul-chirigi | Pakkat-makki, Momtong-chirigi | Pakkat-makki, Are-chirigi | zusätzlich Handtechniken vom 10. Kup
- Beintechniken: Tolyo-chagi | zusätzlich Beintechniken vom 10. Kup

8. Kup:

- Poomse Taeguk i-jang (2. Poomse): Frühling und Heiterkeit
- Handtechniken: (immer als Grundstellung Ap-gubi) Are-makki, Hansonnal-mokchigi | Are-makki, Batangson-tokchigi | Are-makki, Agonson-mokchigi | Olgul-makki, Hansonnal-mokchigi | Olgul-makki, Batangson-mokchigi | Olgul-makki, Agonson-mokchigi | Pakkat-makki, Hansonnal-mokchigi | Pakkat-makki, Batangson-tokchigi | Pakkat-makki, Agonson-mokchigi | zusätzlich alle Handtechniken vom 10. + 9. Kup
- Beintechniken: Twio-ap-chagi | Twio-dollyo-chagi | zusätzlich alle Beintechniken vom 10. + 9. Kup



7. Kup:

- Poomse Taeguk sam-jang (3. Poomse): Feuer
- Handtechniken: (immer als Grundstellung Ap-gubi) Olgul-otgoro-makki | Are-otgoro-makki | Jechyo-jirugi | Pakkat-makki, Palkup-dollyo-chigi | (immer als Grundstellung Dwit-gubi) Momtong-pakkat-makki, Momtong-an-makki | Hansonnal-momtong-pakkat-makki | Dysonnal-momtong-pakkat-makki | (in kombinierter Grundstellungen mit Dwit-gubi & Ap-gubi) Momtong-pakkat-makki, Momtong-chirigi | Momtong-pakkat-makki, Palkup-momtong-dollyo-chigi | Momtong-pakkat-makki, Hansonnal-mokchigi | zusätzlich alle Handtechniken vom 10. - 8. Kup
- zusätzlich alle Beintechniken vom 10. - 8. Kup

6. Kup:

- Poomse Taeguk sa-jang (4. Poomse): Donner und Blitz
- Handtechniken: (immer als Grundstellung Ap-gubi) Jebipum-sonnal-mokchigi | Pyonson-sewo-sonkut-jirugi | zusätzlich 7. Kup Handtechniken mit Grundstellung Dwit-gubi & Ap-gubi kombiniert
- Beintechniken: Yop-chagi | Dwit-chagi | Mom-dollyo-chagi | Yop-urigi | zusätzlich 10. - 7. Kup Beintechniken in kombinierter Form

5. Kup:

- Poomse Taeguk oh-jang (5. Poomse): Sturm und Wind
- Handtechniken: (als Grundstellung Ap-gubi) Palkup-pyojok-chigi | zusätzlich alle Handtechniken vom 10. - 6. Kup
- Beintechniken: Koa-sogi | Du-jumok | Ape-chigi | zusätzlich alle Beintechniken vom 10. - 6. Kup in kombinierter Form

4. Kup:

- Poomse Taeguk yuk-jang (6. Poomse): Wasser
- Handtechniken: (immer als Grundstellung Juchum-sogi) Me-jumok-Naeryo-chigi | Sonnal-pakkat-chigi | Dung-jumok-pakkat-chigi | Dü-chirugi | Yop-chirigi | Sewo-chirigi | Palkup-olloyo-chigi | Palkup-yop-chigi | Palkup-dwit-chigi | Sonnal-yop-makki | zusätzlich alle Handtechniken vom 10. - 5. Kup
- Beintechniken: Pandae-dollyo-chagi | Bituro-chagi und alle Sprungtechniken | zusätzlich alle Beintechniken vom 10. - 5. Kup



3. Kup:

- Poomse Taeguk chil-jang (7. Poomse): Berg
- Handtechniken: Dung-jumok (Faustrücken) | Me-jumok (Faustboden) | Batang-son (Handfläche / Handballen) | Sonnal (Handkante) | Sonal-düng (Handkantenrückseite) | Son-küt (Fingerspitzen) | Pakkat-palmok (Außenunterarm) | An-palmok (Innenunterarm) | Palkup (Ellenbogen) | zusätzlich alle Handtechniken vom 10. - 4. Kup
- Beintechniken: Apchuk (Fußballen) | Baldüng (Fußspann) | Balnal (Fußkante) | Balnal-düng (Innenfußkante) | Dwitkumchi (hintere Ferse) | Balbadak (Fußsohle) | Dwitchuk (untere Ferse) | Murup (Knie) | zusätzlich alle Beintechniken vom 10. - 4. Kup

2. + 1. Kup:

- Poomse Taeguk pal-jang (8. Poomse): Erde
- Handtechniken: alle Handtechniken vom 10. - 3. Kup
- Beintechniken: alle Beintechniken vom 10. - 3. Kup