

## HTU Richtlinien für Kup-Prüfungen Es handelt sich hierbei um Mindestanforderungen

Vorbereitungszeit	Keine	9.Kup			
<b>Grundschule</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>		<b>Handtechniken</b>	
	moa seogi	Grußstellung	ap chagi	Vorwärtstritt zum Bauch	arae maki/Tiefblock
	naranhi seogi	Ausgangsstellung	dollyeo chagi	Halbkreistritt zum Bauch	momtong an maki/Mittelblock innen
	ap seogi	Vorwärtsstellung klein			olgul maki/Obereblock
	ap kubi	Vorwärtsstellung groß			momtong jireugi/Vorwärtsschlag
<b>Steppübungen</b>	Mit oder ohne Partner: Vorwärts-, Rückwärtsstep (Kampfstellung)				
<b>Pratzenübungen</b>	Aktion rechts/links: Paltung chagi, Cut Paltung chagi				
<b>Einschrittkampf</b>	1 Aktion rechts/links				
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken				
Vorbereitungszeit	2 Monate/48TE	8.Kup			
<b>Grundschule</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>		<b>Handtechniken</b>	
	Stellungen aus 9.Kup		Beintechniken aus 9.Kup		Handtechniken aus 9. Kup
	dwit kubi	Rückwärtsstellung	naeryeo chagi an/bakat Hammertritt/innen/außen		momtong maki/Mittelblock innen
	chuchum seogi	Reiterstellung			montong bakat maki/Mittelbock außen
					olgul bakat maki/Oberblock außen
					olgul jireugi/Vorwätsschlag oben
<b>Steppübungen</b>	Mit oder ohne Partner: Vorwärts-, Rückwärtsstep, Wechselstep, X-Step, Cut-Step				
<b>Pratzenübungen</b>	Aktion rechts/links: Übungen aus 9.Kup, naeryeo chagi an/bakat, Jab Paltung chagi (forderes Bein) alle Übungen mit Rückwärts-step und aus dem Stand				
<b>Einschrittkampf</b>	2 Aktionen rechts/links				
<b>Freikampf</b>	1x1 Standardsituationen Angreifen und Kontern				
<b>Selbstverteidigung</b>	Rolle vorwärts und rückwärts, Ausweichübungen gegen Handgriffe, selbst zupacken und festhalten				
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Hintergründe des TKD, Notwehrrecht sinngemäß!				

<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/48TE</b>	<b>7.Kup</b>			
<b>Grundschule</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>		<b>Handtechniken</b>	
	Stellungen aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	Beintechniken aus vorherigen Kup´s		Handtechniken aus vorherigen Kup´s	
		yeop chagi	Seitwärtstritt		hansonnal momtong bakat maki
		twio ap chagi	gesp. Vorwärtstritt		1 Handkantenblock
	mireo chagi	Push-Kick		sonnal momtong maki	
<b>Form</b>	Taegeuk Il Jang			2 Handkantenblock	
<b>Pratzenübungen</b>	Aktion rechts/links: Übungen aus aus vorh.Kup´s, mireo chagi mit dem hinteren und vorderen Bein				
<b>Einschrittkampf</b>	2 Aktionen rechts/links				
<b>Freikampf</b>	1x1 Standardsituationen Angreifen und Kontern mit Beintechniken aus der Grundschule				
<b>Selbstverteidigung</b>	Rolle vor- und rückwärts mit abschließender Kampfstellung, Ausweichübungen gegen Handgriffe, selbst zupacken und festhalten				
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Hintergründe des TKD, Notwehrrecht sinngemäß!				
<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/48TE</b>	<b>6.Kup</b>			
<b>Überprüfung des Vorprogramms</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>		<b>Handtechniken</b>	
	Stellungen aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	Beintechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.		Handtechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	
<b>Form</b>	Taegeuk I Jang und als Überprüfung 1.Form				
<b>Pratzenübungen</b>	Aktion rechts/links: Übungen aus aus vorh.Kup´s, dwitt-chagi, alle Techniken direkt und mit stepp				
<b>Einschrittkampf</b>	3 Aktionen rechts/links				
<b>Freikampf</b>	1x1 Standardsituationen Angreifen und Kontern mit Beintechniken aus der Grundschule bzw.Pratzenübungen				
<b>Selbstverteidigung</b>	Gegen Angriffe aus der Nahdistanz (siehe Konzept Selbstverteidigung)				
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Hintergründe des TKD, Notwehrrecht sinngemäß!				

<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/48TE</b>	<b>5.Kup</b>	
<b>Überprüfung des Vorprogramms</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>	
	Stellungen aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	Beintechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	
<b>Handtechniken</b>	Handtechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.		
<b>Form</b>	Taegeuk Sam Jang und als Überprüfung aus vorherigen Kup´s		
<b>Pratzenübungen</b>	Aktion rechts/links: Übungen aus aus vorh.Kup´s, Paltung chagi gesprungen und gedreht mit und ohne Stepp		
<b>Einschrittkampf</b>	3 Aktionen rechts/links		
<b>Freikampf</b>	1x1x1 Angriff/Kontern/Angriff		
<b>Selbstverteidigung</b>	Gegen Angriffe aus der Nah- und Mittlerendistanz (siehe Konzept Selbstverteidigung)		
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Hintergründe des TKD, Notwehrrecht sinngemäß!		
<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/64TE</b>	<b>4.Kup</b>	
<b>Überprüfung des Vorprogramms</b>	<b>Stellungen</b>	<b>Beintechniken</b>	
	Stellungen aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	Beintechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.	
<b>Handtechniken</b>	Handtechniken aus vorherigen Kup´s müssen besser beherrscht werden.		
<b>Form</b>	Taegeuk Sa Jang und als Überprüfung aus vorherigen Kup´s		
<b>Pratzenübungen</b>	eigene Techniken und Variationen		
<b>Einschrittkampf</b>	4 Aktionen rechts/links		
<b>Freikampf</b>	Freies Sparring mit Aufgabenstellung		
<b>Selbstverteidigung</b>	Gegen Angriffe aus langen, nahen und Mittlerendistanz (siehe Konzept Selbstverteidigung)		
<b>Bruchtest</b>	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre)		
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Wettkampfgeln (Kampf und Form) und Technikprinzipien		

<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/64TE</b>	<b>3.Kup</b>		
<b>Überprüfung des Vorprogramms</b>	Pratzenübungen			
<b>Form</b>	Taegeuk Oh Jang und als Überprüfung aus vorherigen Kup´s			
<b>Einschrittkampf</b>	4 Aktionen rechts/links			
<b>Freikampf</b>	Freies Sparring mit Aufgabenstellung			
<b>Selbstverteidigung</b>	Freie Abwehr gegen langen, nahen und Mittlerendistanz, Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (ab 15 Jahre)			
<b>Bruchtest</b>	Zwei Bruchtest nach Wahl des Prüflings, es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden (ab 15 Jahre)			
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Wettkampfbregeln (Kampf und Form) und Technikprinzipien			
<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/64TE</b>	<b>2.Kup</b>		
<b>Überprüfung des Vorprogramms</b>	Pratzenübungen			
<b>Form</b>	Taegeuk Yuk Jang und als Überprüfung aus vorherigen Kup´s			
<b>Einschrittkampf</b>	5 Aktionen rechts/links			
<b>Freikampf</b>	Freies Sparring mit Aufgabenstellung			
<b>Selbstverteidigung</b>	Freie Abwehr gegen langen, nahen und Mittlerendistanz, Abwehr gegen Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen Stockangriffe und abgesprochene Messerangriffe (ab 15 Jahre)			
<b>Bruchtest</b>	Zwei Bruchtest nach Wahl des Prüflings, es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden (ab 15 Jahre)			
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Wettkampfbregeln (Kampf und Form) und Trainingsehre			
<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>2 Monate/96TE</b>	<b>1.Kup</b>		
<b>Überprüfung des</b>	Pratzenübungen			

<b>Vorprogramms</b>	Platzübungen
<b>Form</b>	Taegeuk Chil Jang und als Überprüfung aus vorherigen Kup ´s
<b>Einschrittkampf</b>	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad
<b>Freikampf</b>	Freies Sparring mit Aufgabenstellung
<b>Selbstverteidigung</b>	Freie Abwehr gegen langen, nahen und Mittlerendistanz, Abwehr gegen Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen Stockangriffe und Messerangriffe (ab 15 Jahre), unter dem Aspekt Raumnot, Überraschungsangriffe
<b>Bruchtest</b>	Zwei Bruchtest nach Wahl des Prüflings, es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden (ab 15 Jahre)
<b>Theorie</b>	Koreanisch und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Wettkampfbregeln (Kampf und Form) und Trainingsehre