

KUP Prüfungsprogramm

Die Vorbereitungszeit gilt nur, wenn regelmäßig 2 Trainingseinheiten pro Woche trainiert wird.

10. Kup	Vorbereitungszeit	2 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Stellungen Ap-Sogi, Ap-gubi, Juchum-sogi • Handtechniken Momtong-jirugi, Arae-makki, Momdong-makki, Olgul-makki • Fußtechniken Ap-chagi, Pandal-chagi, Naeryo-chagi, Ap-olligi • Erste Kombination in Juchum-Sogi und in Bewegung (Ap-gubi) • Taekwondo-Theorie 	
9. Kup	Vorbereitungszeit	2 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Stellungen Dwit-gubi • Handtechniken Arae-sonnal-makki, Olgul-sonnal-makki, Pakkat-makki • Fußtechniken Yop-chagi, Dwit-chagi, • Taekwondo-Theorie 	
8. Kup	Vorbereitungszeit	3 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk II-Jang • Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (1-3) • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	
7. Kup	Vorbereitungszeit	3 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk I-Jang • Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (1-6) • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	
6. Kup	Vorbereitungszeit	4 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk Sam-Jang • Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (1-9) • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	
5. Kup	Vorbereitungszeit	4 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk Sa-Jang • Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (1-12) • Kyokpa 1 Bruchtest nach Wahl des Prüflings • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	
4. Kup	Vorbereitungszeit	5 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk Oh-Jang • Hanbon-Kyorugi 15 Aktionen (1-15) • Chayu-Kyorugi Wettkampf ohne Hogu 1 * 2 Minuten • Kyokpa 2 Bruchtests (Momdong-jirui und Yop-chagi) • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	
3. Kup	Vorbereitungszeit	5 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung gesamtes vorangegangenes Kup-Programm • Poomsae Taeguk Yuk-Jang • Hanbon-Kyorugi 18 Aktionen (1-18) • Chayu-Kyorugi Wettkampf ohne Hogu 1 * 2 Minuten • Kyokpa 2 Bruchtests (Palgup-chigi und Dwit-chagi) • Hosinsul • Taekwondo-Theorie 	

2. Kup	Vorbereitungszeit	6 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung • Poomsae • Hanbon-Kyorugi • Chayu-Kyorugi • Kyokpa • Hosinsul • Theorie 	<p>gesamtes vorangegangenes Kup-Programm Taeguk Chil-Jang</p> <p>21 Aktionen (1-18 und drei komplexe Hand oder Fußtechniken selbst entwickeln)</p> <p>Wettkampf mit Ausrüstung 2 * 2 Minuten mind. 2 Bruchtests nach Vorgabe des Prüfers 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik</p> <p>Wettkampffregeln, Taekwondo-Fachsprache</p>
1. Kup	Vorbereitungszeit	6 Monate
	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung • Poomsae • Hanbon-Kyorugi • Chayu-Kyorugi • Kyokpa • Hosinsul • Theorie 	<p>gesamtes vorangegangenes Kup-Programm Taeguk Pal-Jang</p> <p>24 Aktionen (1-18 und sechs komplexe Hand/Fuß/Kombinationstechniken selbst entwickeln)</p> <p>Wettkampf mit Ausrüstung 2 * 2 Minuten mind. 2 Bruchtests nach Vorgabe des Prüfers 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik</p> <p>Wettkampffregeln, Taekwondo-Fachsprache</p>