



Jip Joong Taekwondo  
Grundschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

## Prüfungsrichtlinien

### 1. Gürtelgrade

Nach erfolgreicher Prüfung wird dem Prüfling der Gürtel entsprechend seinem Gürtelgrad verliehen. Der Prüfling hat danach das Recht und die Pflicht, diesen Gürtel zu tragen. Die Gürtelgrade sind wie folgt gestaffelt:

9. Kup (weiß-gelber Gürtel)
8. Kup (gelber Gürtel)
7. Kup (gelb-grüner Gürtel)
6. Kup (grüner Gürtel)
5. Kup (grün-blauer Gürtel)
4. Kup (blauer Gürtel)
3. Kup (blau-roter Gürtel)
2. Kup (roter Gürtel)
1. Kup (rot-schwarzer Gürtel)
1. Dan (Jungmeistergrad, schwarzer Gürtel)

### 2. Teilnahme an einer Prüfung

Die Entscheidung, ob und wann ein Schüler eine Prüfung durchführt, obliegt den Trainern, insb. dem Prüfer. Eine Prüfung wird durchgeführt, wenn der Schüler regelmäßig am Training teilnimmt und gute Leistungen zeigt. Eine Prüfung wird auch nur durchgeführt, wenn der Schüler Verantwortungsbewusstsein mit Blick auf den jeweiligen Gürtelgrad zeigt.

### 3. Prüfungsinhalte

Jeder Prüfling kann im Rahmen seiner Prüfung in einzelnen oder allen Bereichen geprüft werden, wobei die genauen Inhalte individuell festgelegt werden. Auch handelt es sich im Folgenden nur um Richtlinien und kein abgeschlossenes Programm.

In jeder Prüfung können alle Inhalte der vorherigen Kup-Prüfung ebenfalls abgeprüft werden.

#### 3.1 Pflichtprogramm

Der Fokus jeder Prüfung liegt auf dem erfolgreichen Laufen der jeweiligen Poomsae und der korrekten Ausführung und der Bezeichnung (koreanisch-deutsch) der jeweiligen Techniken, die in diesem Poomsae vorkommen.

Grad der Kup-Prüfung	Zu laufender Poomsae
9.	- Kein Poomsae -
8.	1. Poomsae – Taeguk II Jang
7.	1. Poomsae – Taeguk II Jang und 2. Poomsae – Taeguk I Jang
6.	2. Poomsae – Taeguk I Jang 3. Poomsae – Taeguk Sam Jang



Jip Joong Taekwondo  
 Grundschule Wiederitzsch  
 Zur Schule 11  
 04158 Leipzig  
 www.jipjoong-taekwondo.de  
 kontakt@jipjoong-taekwondo.de

5.	3. Poomsae – Taeguk Sam Jang 4. Poomsae – Taeguk Sa Jang
4.	4. Poomsae – Taeguk Sa Jang 5. Poomsae – Taeguk Oh Jang
3.	5. Poomsae – Taeguk Oh Jang 6. Poomsae – Taeguk Yuk Jang
2.	6. Poomsae – Taeguk Yuk Jang 7. Poomsae – Taeguk Chil Jang
1.	7. Poomsae – Taeguk Chil Jang 8. Poomsae – Taeguk Pal Jang

### 3.2 Zusatzprogramm

Außerdem können folgende Prüfungsinhalte abgeprüft werden:

- 9. Kup (*weiß-gelber Gürtel*)
  - o Grundschule
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
  - o Theoriefragen zur Herkunft und den Grundwerten des Taekwondo
- 8. Kup (*gelber Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. die aus der Poomsae
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - o Selbstverteidigung gegen Schubsen
- 7. Kup (*gelb-grüner Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - o Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - (1-Schritt-Kampf)
  - o Selbstverteidigung gegen Handgriffe
  - o Theoriefragen zu den Grundwerten des Taekwondo und den Verhaltensweisen im Training
- 6. Kup (*grüner Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
    - Übungen auch an den Pratzen
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - o Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - (1-Schritt-Kampf)
  - o Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
  - o Theorie zu den Grundwerten des Taekwondo und den Verhaltensweisen im Training, außerdem: Notwehrrecht sinngemäß



Jip Joong Taekwondo  
Grundschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

- 5. Kup (*grüner-blauer Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprungtechniken und einfache Handkantentechniken
    - Übungen auch an den Pratzen
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - o Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - (1-Schritt-Kampf)
  - o Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
  
- 4. Kup (*blauer Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprungtechniken und erweiterte Handkantentechniken
    - Übungen an den Pratzen
  - o Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - o Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich)
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
  - o Selbstverteidigung
  - o Ein Bruchtest (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet zwischen:
    - Entweder Yop-chagi
    - Oder Naeryo-chagi
    - Oder Jumok-chirugi
  
- 3. Kup (*blau-roter Gürtel*)
  - o Basistechniken, dabei insb. aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprung- und Drehtechniken und erweiterte Handkantentechniken
    - Übungen an den Pratzen
  - o Partnerübungen
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
    - Freikampfübungen
  - o Ein Bruchtest (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet die Technik
  
- 2. Kup (*roter Gürtel*)
  - o Basistechniken
    - Zusätzlich Sprung- und Drehtechniken; Kombinationen aus diversen Techniken
    - Zusätzlich Palkup- und Murup-Techniken
  - o Partnerübungen
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
    - Sparring mit vorgegebenen Techniken
    - Freikampf
  - o Einen Bruchtest (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet die Technik
  - o Theorie zur Trainingslehre
  
- 1. Kup (*rot-schwarzer Gürtel*)
  - o Teil 1 (wird im Vorfeld der Prüfung abgelegt)
    - Abhalten einer Erwärmungs- und Dehnungseinheit, ca. 30 – 45 Minuten



Jip Joong Taekwondo  
Grundschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

- Teil 2
  - Technikübungen
  - Partnerübungen
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
    - Sparring mit vorgegebenen Techniken
    - Sparring mit freien Techniken
    - Freikampf
  - Selbstverteidigung gegen Angriffe ohne Absprache
  - Zwei Bruchtests; der Prüfer entscheidet die Technik
    - Entweder einmal Hand(-kante) und einmal Fuß oder zweimal Fuß
- 1. Dan (*Jungmeister, schwarzer Gürtel*)
  - Teil 1 (wird im Vorfeld der Prüfung abgelegt)
    - Abhalten einer kompletten Trainingseinheit von 90 Minuten
    - Mindestens Teilnahme am Grundlehrgang für die Trainer C-Lizenz
    - Mindestens Teilnahme an einem Kampfrichterlehrgang oder einem Weiterbildungsseminar
  - Teil 2
    - 8. Poomsae Taeguk Chil Jang & 9. Poomsae Koryo
    - Partnerübungen
      - 1-Schritt-Kampf
      - 3-Schritt-Kampf
      - Sparring mit vorgegebenen Techniken
      - Sparring mit freien Techniken
      - Freikampf
    - Selbstverteidigungstechniken
    - Mindestens zwei Bruchtest(s); verschiedenen Techniken
      - Mindestens eine Hand-(kanten-) und eine Fußtechnik; der Prüfer entscheidet die Technik

#### 4. Prüfungsgebühren

Jedes Mitglied muss zur jeweiligen Prüfung eine Gebühr entrichten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Die Höhe der entsprechenden Gebühr kann im Vorfeld der Prüfung erfragt werden. Bei nicht bestandener Prüfung wird die Gebühr nicht rückerstattet. Für die Wiederholung gilt die entsprechende Gebühr erneut.