

3. Prüfungsordnung (PO)

Inhaltsverzeichnis zur Prüfungsordnung

- 3.1. Allgemeines
 - 3.1.1 Einleitung
- 3.2 Hinweise zu Organisation und Ablauf der Prüfung
 - 3.2.1 Ausrüstung und Material
 - 3.2.2 Inhalt und Ablauf der Prüfung
- 3.3 Ausbildungs – und Prüfungsinhalte
 - 3.3.1 Kurzübersicht über die Prüfungsinhalte
 - 3.3.2 Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)
 - 3.3.3 Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)
 - 3.3.4 Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade)
 - 3.3.5 Programm 4. bis 7. Dan (Lehrergrade)
- 3.4 Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte

3.1 Allgemeines

3.1.1 Einleitung

Diese Prüfungsordnung ist Grundlage für eine geordnete und einheitliche Taekwondo-Ausbildung innerhalb der DTU.

Daher ist die **Prüfungsordnung** für alle Beteiligten (Sportler, Trainer und Prüfer) **verbindlich**. Dies bedeutet, daß die dort aufgeführten Inhalte in jedem Fall Gegenstand der Ausbildung und später der Prüfung sind. Dagegen sind die im Anhang zur Ausbildungs – und Prüfungsordnung aufgeführten Erläuterungen der Inhalte als Beispiele dafür zu verstehen, wie die Inhalte in die Praxis umgesetzt werden **können**.

Der Taekwondosportler/die Taekwondosportlerin wird sowohl theoretisch als auch praktisch geprüft. Im praktischen Teil der Prüfung sind neben technischen und taktischen Fertigkeiten auch Disziplin, Konzentration und Fairneß zu zeigen.

Während der Ausbildung und in der Prüfungssituation sind körperliche Anlagen, der Entwicklungsstand sowie das Alter und Geschlecht des Sportlers/der Sportlerin zu berücksichtigen. Dies gilt vor allem in der Auswahl der Partner, der Aufgabenstellungen und nicht zuletzt auch und gerade bei der Bewertung der Prüfungsleistung durch den Prüfer.

3.2 Hinweise zu Organisation und Ablauf einer Prüfung

3.2.1 Ausrüstung und Material

- Zur Prüfung erscheint der Sportler/die Sportlerin in einem ordentlichen, weißen Dobok.

Zum Schutz der Prüflinge werden alle Freikampfübungen mit vollständiger Schutzausrüstung laut entsprechender Wettkampfordnung ausgeführt.

- Handpratzen, Handmitts, Schutzausrüstung, Übungswaffen, Bruchtestmaterial und sonstige Hilfsmittel müssen bereitliegen.
- Der Bruchtest wird mit Fichtenbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt.
Die Brettstärke beträgt
 - bei Männern 2,8 - 3,5 cm,
 - bei Frauen und bei Jugendlichen ab 14 Jahren 2 cm,
 - bei Kindern ab 7 Jahren bis einschließlich 13 Jahren 1 cm.Von Kindern unter 7 Jahren wird kein Bruchtest gefordert.

Besonderheit bei Dan-Prüfungen:

Die Brettstärke kann bei Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bis auf 2 cm reduziert werden
Bei der Prüfung zum 4.Dan und höher kommen auch andere Materialien für den Bruchtest in Frage. Der Prüfling trägt selbst Sorge dafür, daß durch das verwendete Material der Hallenboden nicht beschädigt wird. Dachziegel sind generell nicht gestattet.

3.2.2 Inhalt und Ablauf der Prüfung

Das Prüfungsprogramm unterteilt sich in einen Pflichtbereich und einen Wahlpflichtbereich. Die Inhalte aus dem Pflichtbereich sowie ab dem 8.Kup die Überprüfung des Vorprogramms müssen von allen Prüflingen bestritten werden.

Beim Wahlpflichtbereich wählt der Prüfling zu Beginn der Prüfung, ob er schwerpunktmäßig a) formenorientiert b) wettkampforientiert oder in beiden Fächern geprüft werden möchte.

Pflichtbereich:

- a.) Grundschule
- b.) Stepschule
- c.) Pratzenübungen
- d.) Formen
- e.) Selbstverteidigung
- f.) Bruchtest
- g.) TheorieWahlpflichtbereich:

Der Prüfling wählt ab 8. Kup

a.) formenorientiert:

und/oder

b.) wettkampforientiert:

- formenorientierte Partnerübungen
- formerklärende Partnerübungen

-Freikampfübungen

- „Formenorientiert“ bedeutet, daß die Übungen ausschließlich in traditionellen Stellungen mit traditionellen Techniken und ohne bzw. mit leichtem Kontakt ausgeführt werden.
- „Formerklärend“ bedeutet, daß hier Bewegungsfolgen aus einer Form (taeguk/poomse oder hyong) entnommen und mit einem Partner durchgeführt werden. Durch die Anwendung in den Partnerübungen wird die Form „erklärt“ und das Verständnis für die Formen gefördert.
- „Wettkampforientiert“ bedeutet, daß die Freikampfübungen aus frei wählbaren Stellungen / Situationen heraus und mit Freikampftechniken ausgeführt werden. Hierbei ist leichter Kontakt gefordert.

3.3 Ausbildungs - und Prüfungsinhalte

3.3.2 Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)

10. Kup (weißer Gürtel) - ohne Prüfung

- Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen) -

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 15 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Grundschule
- Stepübungen (mit oder ohne Partner)
- Pratzenübungen
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf
- Theorie – insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 9.Kup und mindestens 15 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Stepübungen (mit oder ohne Partner)
- Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert
- Heranführung an den Bereich Selbstverteidigung (hosinsul):
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
- 1-Schritt-Kampf (hanbon kyorugi bzw. ilbo-taeryon)

und/oder

- Freikampfübungen

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 8.Kup mit mindestens 30 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen - formenorientiert oder wettkampforientiert
- 1. Form – taeguk il-chang
- Selbstverteidigung (hosinsul):
 - einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention;
 - der Prüfling fällt unter Kontrolle und mit Hilfe der Partners zu Boden→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
-1-Schritt-Kampf

und/oder

- Freikampfübungen
- 1x1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 7. Kup mit mindestens 30 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Stepübungen mit Partner
- Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert
- 2. Form – taeguk i-chang

- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
-1-Schritt-Kampf

und/oder

- Freikampfübungen
-1 x 1 nachzeitig / und gleichzeitig sowie 2 x 2 mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate seit 6. Kup und mindestens 30 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- Pratzenübungen formen- oder wettkampforientiert
- 3. Form – taeguk sam-chang
- Selbstverteidigung
- Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
-1-Schritt-Kampf

und/oder

- Freikampfübungen
- 1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken.
- 1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A).

3.3.3 Programm 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 5. Kup und mindestens 45 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 4. Form - taeguk sa-chang
- Selbstverteidigung
 - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - ➔ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- 1 Bruchtest (kyok-pa) – Prüfling wählt einen der folgenden Bruchtests:
 - ap-chagi (Vorwärtsfußstoß) oder
 - dyt-chagi (Rückwärtsfußstoß) oder
 - sonnal bakat chigi (Außenhandkantenschlag)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregeln

Wahlpflichtprogramm

- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf (formerklärend - aus der 1. bis 4. Form)
 - 2-Schritt-Kampf (du bon kyorugi oder ibo-taeryon) - formenorientiert

und/oder

- Freikampfübungen
 - 1 x 1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl.
 - 1 x 1 x 1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig oder vorzeitig

3. Kup (blauer Gürtel mit braunem Streifen)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 4. Kup und mindestens 45 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 5. Form – taeguk oh-chang
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus Bodenlage
 - ➔ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- 1 Bruchtest (kyok-pa) – Prüfling wählt einen der folgenden Bruchtests:
 - dollyo-chagi (Halbkreisfußschlag) oder
 - yop-chagi (Seitwärtsfußstoß) oder
 - baro oder pandae chirugi (Fauststoß)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregeln

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf (formerklärend - aus allen bislang erlernten Formen)
 - 3-Schritt-Kampf (formenorientiert) [set bon kyorugi bzw. sambo taeryon]

und/oder

- Freikampfübungen
 - 2 x 1 nachzeitig und gleichzeitig.
 - Sparring mit einfacher Aufgabenstellung.

2. Kup (brauner oder roter Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate seit 3.Kup und mindestens 45 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 6. Form - taeguk yuk-chang
- Selbstverteidigung
 - Abwehr gegen Angriffe mit Stock und Messer
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- 2 Bruchtests (kyok-pa) – Prüfling wählt zwei der folgenden Bruchtests:
 - tymio ap-chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß) oder
 - tora yop-chagi (gedrehter Seitwärtsfußstoß) oder
 - naeryo-chagi (Abwärtsfußschlag) oder
 - palkup chigi (Ellbogenschlag)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken / Wettkampfregelein

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - 2-Schritt-Kampf (formerklärend aus den bisher erlernten Formen)
 - 3-Schritt-Kampf (formenorientiert)

und/oder

- Freikampfübungen
 - freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit bestimmten Techniken kontern oder angreifen)
 - freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung.

1. Kup (brauner oder roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit 6 Monate seit dem 2. Kup und mindestens 60 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 7. Form – taeguk chil-chang
- Selbstverteidigung
 1. Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
 2. Abwehr von Überraschungsangriffen
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- 2 Bruchtests (kyok-pa) – Prüfling wählt zwei der folgenden Bruchtests:
 - mom dollyo huryo chagi bzw. pandae dollyo-chagi (Fersendrehschlag) oder
 - tymio yop-chagi (gesprungener Seitwärtsfußstoß) oder
 - tymio dollyo chagi (gesprungener Seitwärtsfußschlag) oder
 - dung sonnal chigi (Innenhandkantenschlag)
- Theorie - insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken / Wettkampfregelein

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - 2-Schritt-Kampf (formerklärend aus den bisher erlernten Formen)
 - 3-Schritt-Kampf

und/oder

- Freikampfübungen
 - freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

3.3.4 Programm 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade) **Vorbereitungs-/ Wartezeiten siehe auch unter 3.5.4**

1.Dan (schwarzer Gürtel) und 1. Poom (rot-schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 1 Jahr seit dem 1.Kup / Mindestalter 15 Jahre bzw. 7 Jahre für Poom

Zulassungsvoraussetzungen (nur für 1. Dan):

Erste-Hilfe-Lehrgang (8 Doppelstunden - nicht älter als 1 Jahr) **oder** Kampfrichterlehrgang

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- 8. Form – taeguk pal-chang
- Selbstverteidigung
 - freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Bruchtest
 - 3 verschiedene Techniken (eine 2er - Kombination muß gezeigt werden)

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
(der Angriff erfolgt mit Faust oder Fuß)
 - 2-Schritt-Kampf gegen Faust- und Fußangriffe
- } Absprachen über die Techniken sind möglich

und/oder

- Freikampfübungen
 - Freies Sparring mit Aufgabenstellungen technisch-taktischer Art

2. Dan (schwarzer Gürtel) und 2. Poom (rot-schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 1 Jahr seit dem 1.Dan oder dem 1.Poom

Zulassungsvoraussetzungen (nur für 2. Dan):

Fach-ÜL - bzw. Trainer- C- Grund-und Aufbaulehrgang **oder** Landeskampfrichteranwärterlizenz

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms
- 9. Form – poomse koryo
- Selbstverteidigung
 - Selbstverteidigung unter Zeitdruck
→ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Bruchtest
 - 4 verschiedene Techniken (eine 2er Kombination und eine Sprungtechnik müssen gezeigt werden)

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
(der Angriff erfolgt mit Faust oder Fuß)
 - 2-Schritt-Kampf gegen Faust- und Fußangriffe
- } Absprachen über die Techniken sind möglich

und/oder

- Freikampfübungen
 - Freies Sparring mit Aufgabenstellungen hauptsächlich taktischer Art.

3. Dan (schwarzer Gürtel) und 3. Poom (rot-schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 2 Jahre seit dem 2.Dan oder dem 2.Poom

Zulassungsvoraussetzungen für (nur für 3. Dan):

Fach-ÜL - bzw. Trainer – C-Lizenz oder Landeskampfrichter mit Lizenz

Pflichtbereich

- Überprüfung des Vorprogramms

- 10. Form – poomse kumgang
- Selbstverteidigung
 - gegen mehrere Angreifer
 - ➔ siehe Selbstverteidigungskonzept der DTU (*wird zur Zeit erarbeitet*)
- Bruchtest
 - 5 verschiedene Techniken (eine 3er Kombination sowie 2 Sprungtechniken müssen gezeigt werden)

Wahlpflichtbereich

- Partnerübungen
 - siehe 2. Dan

und/oder

- Freikampfübungen
 - siehe 2. Da
 -
 -

3.3.5 Programm 4. bis 7. Dan (Lehrergrade)

4. Dan (schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Jahre seit dem 3.Dan / Mindestalter generell 21 Jahre

Zulassungsvoraussetzungen :

Trainer-B-Lehrgang **oder** Bundeskampfrichterlehrgang (Kampf oder Formen)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 11. Form - poomse taebaek
- Eine poomse (8. bis 11. Form) in Anwendung mit Partnern – Auswahl durch Prüfling
- Eine poomse (8. bis 11. Form) mit eingebautem Bruchtest – Auswahl durch Prüfling
- Partnerübungen (mit eigenen Partnern)
 - 1-und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) - formenorientiert oder wettkampforientiert
- Selbstverteidigung
 - Einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit bis zu 3 eigenen Partnern unter Berücksichtigung vielfältiger Möglichkeiten sich zu verteidigen
- Spezialbruchtest

5.Dan (schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Jahre seit dem 4.Dan

Zulassungsvoraussetzungen :

Trainer-B-Lizenz **oder** Bundeskampfrichterlizenz (Formen oder Kampf)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 12. und 13. Form - poomse pyongwon und sipjin
- Eine poomse (9. bis 12. Form) in Anwendung mit Partnern – Auswahl durch Prüfling
- Eine poomse (9. bis 12. Form) mit 2 eingebauten Bruchtests – Auswahl durch Prüfling
- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1- und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) - formenorientiert oder wettkampforientiert
- Selbstverteidigung
 - Einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung (Das Programm kann auch eine spezielle Ausrichtung haben, wie z.B. Seniorenselbstverteidigung o.ä.).
- Spezialbruchtest

6.Dan (schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 5 Jahre seit dem 5.Dan

Zulassungsvoraussetzungen :

Trainer-B-Lizenz **oder** Bundeskampfrichterlizenz (Formen oder Kampf)

- Überprüfung des Formenprogramms

- 14. und 15. Form - poomse jitae und chonkwon

- Eine poomse (10. bis 14. Form) in Anwendung mit Partnern – Auswahl durch Prüfling

- Eine poomse (10. bis 14. Form) mit 2 eingebauten Bruchtests – Auswahl durch Prüfling

- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1- und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) - formenorientiert oder wettkampforientiert

- Selbstverteidigung
 - Einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung (Das Programm kann auch eine spezielle Ausrichtung haben, wie z.B. Seniorenselbstverteidigung o.ä.).

- Spezialbruchtest

7.Dan (schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit 6 Jahre seit dem 6.Dan

Zulassungsvoraussetzungen :

Trainer-B-Lizenz **oder** Bundeskampfrichterlizenz (Formen oder Kampf)

- Überprüfung des Formenprogramms

- 16. und 17. Form - poomse hansu und ilyo

- Eine poomse (11. bis 15. Form) in Anwendung mit Partnern – Auswahl durch Prüfling

- Eine poomse (11. bis 15. Form) mit 2 eingebauten Bruchtests – Auswahl durch Prüfling

- Partnerübungen (mit eigenem Partner)
 - 1- und 2-Schritt-Kampf (freies Programm) - formenorientiert oder wettkampforientiert

- Selbstverteidigung
 - Einstudiertes Selbstverteidigungsprogramm mit eigenen Partnern unter Berücksichtigung der verschiedenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung (Das Programm kann auch eine spezielle Ausrichtung haben, wie z.B. Seniorenselbstverteidigung o.ä.).

- Spezialbruchtest

3.4 Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte

Grundschule

- a.) Die Grundschule umfaßt Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) aus dem Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Auf Verlangen des Prüfers zeigen die Prüflinge die Techniken an der Pratze vor.
- b.) Die Grundschultechniken müssen beidseitig beherrscht werden.
- c.) Ab der Prüfung zum 6.Kup gilt :
-Sämtliche Hand - und Fußtechniken aus dem Prüfungsprogramm müssen in den verschiedenen Angriffsstufen (unten, mittig, oben) beherrscht werden, soweit dies in Bezug auf die jeweilige Technik sinnvoll und möglich ist.
- d.) Die geforderten Inhalte werden in deutscher und koreanischer Sprache angesagt.
- e.) Kindern unter 10 Jahren wird die Technik erläutert und vorgezeigt.

Formen

Die Form darf bei vorzeitigem Abbruch einmal wiederholt werden. Dies gilt bei Kup-und Dan-Prüfungen.

Partnerübungen (formenorientiert):

- a.) Schwerpunkte bilden die traditionelle Ausführung, sinnvolle Technikvielfalt und entsprechender Schwierigkeitsgrad bei ausreichender Distanzregulierung und Beachtung der vitalen Körperpunkte (Zielgenauigkeit).
- b.) 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.
- c.) Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsbeugstellung (ap-gubi) ein, wenn er mit der Faust angreift; er nimmt die Rückwärtsbeugstellung (dyt-gubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt.
- d.) Als Gegenangriff sollen nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- e.) Beim Gegenangriff ist eine Berührung des Partners mit leichtem Kontakt am Körper - nicht zum Kopf - zulässig, wobei der Partner jedoch nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden darf (z.B. durch Selbstverteidigungs- oder Wettkampftechniken).
- f.) Die Übungen müssen beidseitig beherrscht werden. Die Angriffe werden daher mit der rechten und der linken Seite im Wechsel durchgeführt.
- g.) Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z.B. hohe Fuß - und Mehrfachfußtechniken, Kombinationen, Dreh-und Sprungtechniken.
- h.) Kindern unter 10 Jahren werden die Übungen erläutert und vorgezeigt.
- i.) Von Prüfung zu Prüfung ist die Anzahl der Übungen zu erhöhen.

Freikampfübungen :

- a.) Den Schwerpunkt bilden dem Wettkampf entsprechende Bewegungsabläufe. Von besonderer Wichtigkeit sind ein realistischer Abstand zum Partner und die Berücksichtigung der offiziellen Trefferflächen laut gültiger Wettkampfordnung.
- b.) 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.
- c.) Leichter Körperkontakt ist bei dieser Übung gefordert.
- d.) Zum Schutz der Prüflinge werden alle Freikampfübungen mit vollständiger Schutzausrüstung laut entsprechender Wettkampfordnung ausgeführt.
- f.) Inhalt der Prüfung ist es, festzustellen, ob die Prüflinge die Aufgaben bewältigen können - nicht einen Titel zu erringen.

Selbstverteidigung :

a.) Den Schwerpunkt bilden die Wirksamkeit der Technik, allgemeine Übersicht, Sicherheit bei der Technikanwendung, sinnvolles Abwehren und die Beachtung des Grundsatzes der Verhältnismäßigkeit der Mittel.

b.) Es müssen Angriffe / Aktionen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden.

c.) Funktionalität von Angriffen bedeutet, daß die Art der Ausführung in Bewegungsbahn und Zielpunkten derjenigen im Ernstfall entspricht.

d.) Schnelligkeit und Härte der Ausführungen sind auf die Fähigkeiten des Verteidigers abzustimmen.
Diesem Grundsatz ist in besonderem Maße im Kinder- und Jugendbereich Rechnung zu tragen.

e.) Die Überprüfung der Funktionalität ist Bestandteil jeder Prüfung, ohne daß dies in den einzelnen Programmen besonders erwähnt wird.

f.) Die technische Ausgestaltung der Selbstverteidigung wird weitestgehend dem Prüfling überlassen.

g.) Distanzen

Für den Bereich Selbstverteidigung innerhalb dieser Prüfungsordnung wird von verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsdistanzen ausgegangen, die im folgenden erläutert werden :

- **„Lange Distanz“ (ID)**

Der Angreifer kann den Verteidiger nur mit Fußtritten erreichen

- **„Mittlere Distanz“ (mD)**

Der Angreifer greift mit geraden Fauststößen bzw. Schwingern an

- **„Nahe Distanz“ (nD)**

Sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger ist in dieser Distanz der Einsatz von Kopfstößen, Ellenbogen - und Kniestößen, Haken und Würfen möglich.

- **„Boden“ (B)**

Grundsituationen sind hier:

Angreifer steht, Verteidiger befindet sich am Boden

Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage

Bruchtest :

a.) Der Bruchtest bzw. die Technik hierfür wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Prüfling bestimmt.

b.) Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Haltung, Technik und Ausführung bewertet.

c.) Der Prüfling ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich, d.h. er gibt den Hilfspersonen entsprechende Hinweise darüber, wie sie das Brett halten sollen und welche Stellungen sie einzunehmen haben.

d.) Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus.

e.) Der Bruchtest darf bei vorzeitigem Abbruch einmal wiederholt werden. Dies gilt bei Kup- und Dan-Prüfungen.

f.) Der ab der Prüfung zum 4. Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden.

Diese Prüfungsordnung hat den Stand vom 31.07.2000