

# Taekwondo Union Thüringen e.V.



**Ergänzung  
zur**

**DTU**

## **Prüfungsordnung für Kup-, Poom- und Danggrade (PO 2024)**

Version I

Stand Januar 2024

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 1 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## INHALT

### Prüfungsprogramm

10. und 9. Kup .....	3
8. Kup .....	4
7. Kup .....	5
6. Kup .....	6
5. Kup .....	7
4. Kup .....	8
3. Kup .....	10
2. Kup .....	12
1. Kup .....	14
1. Dan .....	16

### Empfehlungen - Abfrage theoretische Kenntnisse

9. Kup .....	17
8. Kup .....	18
7. Kup .....	19
6. Kup .....	20
5. Kup .....	21
4. Kup .....	22
3. Kup .....	23
2. Kup .....	24
1. Kup .....	25

## 10. Kup (Weißer Gürtel)

- **Es erfolgt keine Prüfung.**
- Vorausgesetzt werden Kenntnis und Beachtung der Verhaltensregeln im Dojang und beim Training.

## 9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

### Pflichtprogramm

#### ***Pflichtbereiche:***

#### **Technik:                    Grundsichule (Basis-Einzeltechniken)**

##### Stellungen:

- \* Moa Seogi  
(geschlossene Stellung)
- \* Naranhi oder Junbi Seogi  
(schulterbreite Stellung)
- \* Ap Seogi  
(kleine Vorwärtsstellung)
- \* Ap Kubi  
(große Vorwärtsstellung)

##### Abwehrtechniken

- \* Arae Makki  
(unterer Block)
- \* Momtong an Makki  
(Oberkörperblock nach innen)

##### Handtechniken

- \* Baro Jireugi  
(gleichseitiger Fausstoß)
- \* Bandae Jireugi  
(gegenseitiger Fauststoß)

##### Fußtechniken

- \* Ap Chagi  
(Vorwärtsfußtritt)

#### **Zweikampf:                Step-Sparring**

one-, two und slide step sowie Auslagenwechsel auf der Linie

#### **Pratzensparring**

Einzel- und Doppeltechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Fauststoß sowie Blocktechniken

#### **Theorie:                    Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos**

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 3 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 8. Kup (Gelber Gürtel)

### Pflichtprogramm

#### *Pflichtbereiche:*

#### Überprüfung

**Vorprogramm:** Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen

**Technik:** Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)

#### Stellungen:

\* Juchum Seogi  
(Seitwärtsstellung)

#### Abwehrtechniken

\* Olgul Makki  
(Oberer Block )  
\* Momtong bakkat Makki  
(Oberkörperblock nach  
außen)

#### Handtechniken

\* Dubon Jireugi  
(doppelter Fauststoß)

#### Fußtechniken

\* Naeryo Chagi  
(Abwärts-Fußschlag)

**Zweikampf:** **Step-Sparring**

one-, two und slide step sowie Auslagenwechsel räumlich

#### **Pratzensparring**

Einzel- und Doppeltechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

**Theorie:** **Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Wettkampffregeln nach WOZ oder WOP**

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:

#### **Technik:**

##### **1) 1-Schritt-Kampf**

Angriff mit der Faust (beidseitig)  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

##### **2) Kreuzformen**

Ein- max. drei Techniken, beide Richtungen

#### **Zweikampf:**

##### **3) Situationssparring (Angriff – Konter)**

1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

##### **4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlernter Techniken

#### **Selbstverteidigung: 5) Fallschule**

Fallen zur Seite und nach vorne (aus niedriger Position)

##### **Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe**

##### **Lösen von einfachen Handangriffen**

Fassen des Handgelenks (gleiche und diagonale Seite)

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 4 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

### Pflichtprogramm

#### *Pflichtbereiche:*

#### Überprüfung

**Vorprogramm:** Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen

**Technik:** 1. Form (Taegeuk Il Jang)

**Zweikampf:** Step-Sparring

one-, two und slide step sowie Auslagenwechsel und Drehungen auf der Linie

#### **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken auf der Linie mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

**Theorie:** Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:

**Technik:** 1) Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)

#### Stellungen:

\* Dwit Kubi  
(Rückwärtsstellung)

#### Abwehrtechniken

\* bisherige Blocktechniken  
mit der Handkante  
(Han Sonnal-...-Makki)

#### Handtechniken

\* Sonnal an Chigi  
(Handkantenschlag  
nach innen)  
\* Sonnal bakkat Chigi  
(Handkantenschlag  
nach außen)

#### Fußtechniken

\* Sewo an Chagi  
(Kreisfußschlag  
nach innen)  
\* Sewo bakkat Chagi  
(Kreisfußschlag  
nach außen)

2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust (beidseitig)  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

**Zweikampf:** 3) **Situationssparring (Angriff – Konter)**  
1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

4) **Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**  
Anwendung bisher erlernter Techniken

**Selbstverteidigung:** 5) Fallschule

Fallen zur Seite und nach vorne und nach hinten  
**Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe**  
**Lösen von einfachen Handangriffen**  
Fassen beider Handgelenke von vorne und von hinten  
Fassen am Revers mit einer Hand und mit beiden Händen

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 5 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 6. Kup (Grüner Gürtel)

### Pflichtprogramm

#### **Pflichtbereiche:**

#### **Überprüfung**

**Vorprogramm:** Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen

**Technik:** 2. Form (Taegeuk I Jang)

**Zweikampf:** Step-Sparring

one-, two und slide step sowie Auslagenwechsel und Drehungen räumlich

#### **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken räumlich mit Paldung Chagi (Spanntritt), Miro Chagi, Naeryo Chagi, Dwit Chagi, Fauststoß sowie Blocktechniken

**Theorie:** Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:

**Technik:** 1) Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)

#### Stellungen:

\* Koa Seogi  
(Kreuzstellung)

#### Abwehrtechniken

\* Sonnal-goduro-Makki  
(Unterstützungsblock  
mit der Handkante)

#### Handtechniken

\* Dung Jumok ap Chigi  
(Fausrückenschlag nach vorn)  
\* Dung Jumok bakkat Chigi  
(Fausrückenschlag zur Seite)

#### Fußtechniken

\* Yop Chagi  
(Seitwärtsfußtritt)  
\* Dwit Chagi  
(Rückwärtsfußtritt)

#### 2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust oder Vorwärtsfußtritt (beidseitig)  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

**Zweikampf:** 3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)  
2x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

#### 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

**Selbstverteidigung:** 5) Fallschule

Rollen vorwärts und rückwärts

#### **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz**

Umklammern von vorne unter und über den Armen  
Umklammern von hinten unter und über den Armen  
Schwitzkasten von der Seite  
Würgen von vorne und hinten

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 6 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

### Pflichtprogramm

#### *Pflichtbereiche:*

#### Überprüfung

**Vorprogramm:** Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen

**Technik:** 3. Form (Taegeuk sam Jang)

**Zweikampf:** Step-Sparring

Alle Stepvarianten und Drehungen räumlich

#### **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

**Theorie:** Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:

**Technik:** 1) Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)

#### Stellungen:

\* Bom Seogi  
(Tigerstellung)

#### Abwehrtechniken

\* Batangson Momtong an Makki  
(Handballenblock nach innen)  
\* Batangson Nullo Makki  
(Handballenblock nach unten)

#### Handtechniken

\* Pyonsonkeut Tzireugi  
(Fingerspitzenstich)  
\* Jebipum mok Chigi  
(Schwalbenflugform -  
Handkantenschlag  
mit Abwehr nach oben)

#### Fußtechniken

\* Dollyo Chagi  
(Halbkreisfußtritt)  
\* Huryo Chagi  
(Peitschenfußschlag)

#### 2) 1-Schritt-Kampf

Angriff mit der Faust oder Vorwärtsfußtritt (beidseitig)  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

**Zweikampf:** 3) Situationssparring (Angriff – Konter)

1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)  
2x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)  
1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

#### 4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken

**Selbstverteidigung:** 5) Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

Angriffe des bisherigen Programms  
gerader Fauststoß  
Haken bzw. Schwinger

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 7 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 4. Kup (Blauer Gürtel)

### Pflichtprogramm

#### *Pflichtbereiche:*

**Technik:** 4. Form (Taegeuk sa Jang)

#### **Grundschule (Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken)**

##### Stellungen:

- \* Wen Seogi  
(Linksstellung)
- \* Oreun Seogi  
(Rechtsstellung)

##### Abwehrtechniken

- \* An Palmok Makki  
(Innenunterarmblock)

##### Handtechniken

- \* Me Jumok Naeryo Chigi  
(Faustbodenschlag abwärts)
- \* Palkup Dollyo Chigi  
(halbkreisförmiger  
Ellenbogenschlag)
- \* Palkup Pyojok Chigi  
(Ellenbogenzielschlag)

##### Fußtechniken

- \* Momdollyo Yop Chigi  
(gedrehter  
Seitwärtsfußtritt)
- \* Momdollyo Huryo Chigi  
(Fersendrehschlag)

**Zweikampf:** **Pratzensparring**

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

#### **Situationssparring (Angriff – Konter)**

Alle bisherigen Varianten

1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nach- und gleichzeitig)

2x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

**Bruchtest:** **1 Technik nach eigener Wahl**

als Orientierung:

Ap Chagi, Naeryo Chagi, Sonnal bakkat Chigi

**Theorie:** **Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte**

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** **Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

**Technik:**

#### **1) 1-Schritt-Kampf**

Angriff mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt (beidseitig)  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken

#### **2) 2-Schritt-Kampf**

2 Angriffe in Folge mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken

#### **3) 3-Schritt-Kampf**

3 Angriffe in Folge mit der Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt  
Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, max. 2 Gegentechniken

#### **4) Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)**

#### **5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

**Zweikampf:**

#### **6) 1-Schritt-Kampf**

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 8 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	



**7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)**

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B.

Techniken nur mit einer Seite ausführen, oder aktives Kampfverhalten usw.

**8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlernter Techniken

**Selbstverteidigung: 9) Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“**

Angriffe des bisherigen Programms

Fußtritt zum Körper

Raumnot = am Boden, gegen Wand, sitzend

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 9 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

### 3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

#### Pflichtprogramm

##### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** 5. Form (Taegeuk oh Jang)

##### **Grundschule (Einzel- und Mehrfachtechniken)**

##### Stellungen:

-

##### Abwehrtechniken

- \* Hansonnal Olgul Bitureo Makki (Schwalbenflugform - Handkantenabwehr)
- \* Arae Hechyo Makki (Keilblock nach unten)
- \* Momtong Hechyo Makki (Keilblock nach außen)

##### Handtechniken

- \* Jecho Jireugi (umgedrehter Fauststoß)
- \* Sonnalbung an Chigi (Innenhandkantenschlag)

##### Fußtechniken

- \* Twio ap Chagi (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
- \* Momdollyo Sewo Chagi (gedrehter Kreisfußschlag)

**Zweikampf:** Pratzensparring

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

##### **Situationssparring (Angriff – Konter)**

Alle bisherigen Varianten  
2x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

**Bruchtest:** 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

als Orientierung:  
Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi, Sonnal bakkat Chigi, Palkup Chigi

**Theorie:** Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

#### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:

**Technik:**

**1) 1-Schritt-Kampf**

wie 4. Kup  
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gedrehten Fußtechniken

**2) 2-Schritt-Kampf**

wie 4. Kup  
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gedrehten Fußtechniken

**3) 3-Schritt-Kampf**

wie 4. Kup  
verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gedrehten Fußtechniken

**4) Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)**

**5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

**Zweikampf:**

**6) 1-Schritt-Kampf**

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 10 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

**7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)**

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B.  
Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen  
oder aktives Kampfverhalten usw.

**8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken

**Selbstverteidigung: 9) Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen + Abwehr gegen  
abgesprochene Angriffe in der Bodenlage + Abwehr gegen abgesprochene  
Stockangriffe**

Angriffe des bisherigen Programms

Bodenlage:

1. Würgen rittlings und zwischen den Beinen
2. Würgen von oben und seitlich
3. Fauststoß oder Schwinger zum Kopf
4. Fußtritt zum Kopf

abgesprochene Stockangriffe

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 11 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 2. Kup (Roter oder Brauner Gürtel)

### Pflichtprogramm

#### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** 6. Form (Taegeuk yuk Jang)

#### **Grundschule (Einzel- und Mehrfachtechniken)**

##### Stellungen:

-

##### Abwehrtechniken

- \* Gawi Makki (Scherenblock)
- \* Arae Otgoro Makki (Kreuzblock nach unten)

##### Handtechniken

- \* Du Jumok Jeocho Jireugi (umgedrehter Doppelfauststoß)

##### Fußtechniken

- \* Twio Dollyo Chagi (gesprungener Halbkreisfußtritt)
- \* Twio Yop Chagi (gesprungener Seitwärtsfußtritt)

**Zweikampf:** Pratzensparring

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

#### **Situationssparring (Angriff – Konter)**

Alle bisherigen Varianten mit verschiedenen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken (nachzeitig)

**Bruchtest:** 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

als Orientierung:

Dwit Chagi, Twio ap Chagi, Momdolyo Yop Chagi, Sonnal bakkat Chigi, Palkup Chigi

**Theorie:** Bisherige Themen + Technikprinzipien

### Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:

**Technik:**

#### 1) 1-Schritt-Kampf

wie 4. Kup, jedoch maximal drei Gegentechniken  
vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik

#### 2) 2-Schritt-Kampf

wie 4. Kup, jedoch maximal drei Gegentechniken  
vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik

#### 3) 3-Schritt-Kampf

wie 4. Kup, jedoch maximal drei Gegentechniken  
vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik

#### 4) Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)

#### 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

**Zweikampf:**

#### 6) 1-Schritt-Kampf

Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 12 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

**7) Sparring mit einfacher Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)**

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen und/oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen oder aktives Kampfverhalten usw.

**8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Drehtechniken

**Selbstverteidigung: 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete Angriffe und freie Stockangriffe + abgesprochene Messerangriffe**

Angriffe des bisherigen Programms

Stockangriffe

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

abgesprochene Messerangriffe

1. gerader Stich zum Bauch
2. Stich zum Hals und zum Körper von innen und außen (earth-grip / Dolchhaltung)
3. Schnitt diagonal über den Oberkörper (heaven-grip / Messerhaltung)

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 13 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

# 1. Kup (Roter oder Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

## Pflichtprogramm

### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** 7. Form (Taegeuk chil Jang)

#### **Grundschule (Technikkombinationen)**

- 1 Ap Gubi -> Ap Chagi, Twio ap Chagi, Bakkat Palmok Goduro Makki
- 2 Ap Gubi -> Naeryo Chagi, Arae Hechyo Makki
- 3 Ap Seogi, Dung Jumok Bakkat Olgul Chigi -> Sewo an Pyojok Chagi, Juchum Seogi, Palkup Dolyo Pyojok Chigi, Ap Seogi, Dung Jumok Bakkat Olgul Chigi
- 4 Juchum Seogi -> Koa Seogi, Huryo Chagi; Juchum Seogi, Sonnal Bakkat yop Chigi
- 5 Dwit Gubi -> Dolyo Chagi, Momdolyo Huryo Chagi, Dwit Gubi
- 6 Juchum Seogi -> Koa Seogi, Yop Chagi, Momdolyo yop Chagi, Juchum Seogi
- 7 Dwit Gubi, Sonnal Goduro Makki -> Yop Chagi, Ap Gubi, Jebipum mok Chigi

**Zweikampf:** Pratzensparring

Einzel-, Doppel-, Mehrfach- und Drehtechniken räumlich mit allen bisherigen Techniken sowie Blocktechniken

#### **Situationssparring (Angriff – Konter)**

Alle bisherigen Varianten mit verschiedenen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken (gleich- und nachzeitig)

**Bruchtest:** 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl

als Orientierung:

Dwit Chagi, Twio ap Chagi, Momdolyo Huryo Chagi, Twio Dolyo Chagi, Sonnaldung Chigi, Palkup Chigi

**Theorie:** Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre

## Wahlpflichtprogramm

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:

- Technik:**
- 1) **1-Schritt-Kampf**  
wie 2. Kup, verbindlicher Bestandteil:  
Kombinationen mit gesprungenen und gedrehten Fußtechniken
  - 2) **2-Schritt-Kampf**  
wie 2. Kup, verbindlicher Bestandteil:  
Kombinationen mit gesprungenen und gedrehten Fußtechniken
  - 3) **3-Schritt-Kampf**  
wie 2. Kup, verbindlicher Bestandteil:  
Kombinationen mit gesprungenen und gedrehten Fußtechniken
  - 4) **Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)**
  - 5) **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl**

**Zweikampf:** 6) **1-Schritt-Kampf**  
Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 14 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

**7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung  
(1 Runde lt. WOZ)**

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B.  
Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen  
in Verbindung mit taktischen Vorgaben

**8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)**

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken, höherer  
Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken

**Selbstverteidigung: 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe**

Angriffe des bisherigen Programms

Überraschungsangriffe

nicht vorhersehbarer Angriff (z.B. von hinten, im Vorbeigehen)

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 15 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

# 1. Poom (Rot-Schwarzer oder Braun-Schwarzer Gürtel) und 1. Dan (Schwarzer Gürtel)

## Pflichtprogramm

### *Pflichtbereiche:*

**Technik:** 1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Taeguk Pal Jang

**Zweikampf:** Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Anwendung bisher erlernter Techniken und Taktiken, höherer Schwierigkeitsgrad  
z.B. Dreh- und Doppeltechniken

**Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung  
(1 Runde lt. WOZ)**

Jeweils eine Aufgabe ist entweder zu erfüllen oder zu erkennen, z.B. Techniken nur mit einer Seite, bestimmte Technikkombinationen ausführen in Verbindung mit taktischen Vorgaben

**Bruchtest:** 3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2-er-Kombination gezeigt werden

## Wahlpflichtprogramm (Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)

**Wahlbereiche:** Von allen unten aufgeführten 9 Optionen sind 2 auszuwählen:

- Technik:**
- 1) **1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**  
wie 1. Kup, verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen, gedrehten und Doppel-Fußtechniken
  - 2) **2-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**  
wie 1. Kup, verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen, gedrehten und Doppel-Fußtechniken
  - 3) **3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**  
wie 1. Kup, verbindlicher Bestandteil: Kombinationen mit gesprungenen, gedrehten und Doppel-Fußtechniken
  - 4) **Poomsae Applikation (mind. 8 versch. Aktionen)**
  - 5) **2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl  
(keine Wiederholung aus vorherigem Programm)**

- Zweikampf:**
- 6) **1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)**  
Techniken frei wählbar entsprechend bisherigen Techniken, höherer Schwierigkeitsgrad z.B. Dreh- und Doppeltechniken
  - 7) **Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)**  
Siehe 1. Kup
  - 8) **Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen,  
Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)**

**Selbstverteidigung:** 9) **Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners  
aus verschiedenen Distanzen**

Angriffe des bisherigen Programms

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 16 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	



## 9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

**Theorie:** **Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos**

### - **Technikbegriffe:**

Arae	Unterleib (Gürtellinie abwärts)
Momtong	Oberkörper (Schultern bis zur Gürtellinie)
Olgul	Gesicht (Schultern aufwärts)
Ap	vorwärts, nach vorne
An	von außen nach innen
Seogi	Fußstellung
Makki	Block
Jireugi	Fauststoß
Chagi	Fußtritt

### - **Kommandosprache:**

charyot	Achtung
kyongne	grüßen, verbeugen
Junbi	Vorbereitung bzw. Kampfstellung einnehmen
Sijak	Anfang, Beginn (einer Übung oder eines Kampfes)
Guman	Schluss, Ende (einer Übung oder eines Kampfes)
Kalyo	trennen
Kesok	weiterkämpfen

### - **Wichtige Begriffe:**

Dojang	Trainingsraum
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Sabum	Meister
Kihap	Kampfschrei

### - **Was bedeutet Taekwondo?**

Tae:	im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen (kennzeichnet die Fußtechniken)
Kwon:	wörtlich übersetzt Faust bzw. stoßen und schlagen mit der Hand (steht für die Handtechniken)
Do:	vom chinesischen Tao abgeleitet, meint den Weg (umschreibt die Entwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Taekwondo-Sportlers und damit insbesondere die Einheit von körperlicher Kraft und geistigem Denken)

## 8. Kup (Gelber Gürtel)

**Theorie:** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Wettkampfregeln nach WOZ oder WOP

**- Technikbegriffe:**

Bakkat	von innen nach außen
Sewo	senkrecht
Paldung	Fußspann
Miro	schieben

**- Zahlen:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Yosot	Illob	Yodul	Ahob	Yol

**- grundlegende Wettkampfregeln:**

**jeweils entsprechend der aktuellen Wettkampfordnung Zweikampf (WOZ)**

- \* Kampffläche, Rundenzahl und -zeiten, Kampfsystem
- \* reguläre Trefferzonen, erlaubte Techniken, Wertungen
- \* Verfehlungen / Verwarnungen

**jeweils entsprechend der aktuellen Wettkampfordnung Poomsae (WOP)**

- \* Wettkampffläche, Punktrichter, Wettkampfsystem
- \* Bewertungen

## 7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

**Theorie:** **Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm**

### - **Technikbegriffe:**

Dwit	rückwärts, nach hinten
Sonnal	Handkante
Hanssonal	einzelne Handkante
Mok	Hals
Chigi	Schlag
Naeryo	abwärts

### - **Erklärungen:**

- \* Steps - Vorbereitung von Angriffen / Ausweichen / Täuschen des Gegners / Distanz verkürzen oder verlängern, schnelle Positionsveränderung
- \* Pratzenübungen - Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Schlaghärte bei korrekter Technikausführung
- \* Kampfstellungen - geschlossen: die Kontrahenten stehen jeweils mit demselben Bein vor in Kampfstellung  
- offen: die Kontrahenten stehen jeweils mit entgegengesetztem Bein vor in Kampfstellung
- \* Einschrittkampf - Schulung von Reaktionsfähigkeit und Distanzgefühl / genaue und sichere Ausführung der Techniken, Üben von Verteidigung und Angriff / Trainieren der Beidseitigkeit
- \* Formenlauf - Kampf gegen einen imaginären Gegner, Techniks Schulung / Übung von festgelegten Bewegungsabläufen / Trainieren der Beidseitigkeit
- \* Fallschule - Schutz wichtiger Körperteile wie Kopf, Wirbelsäule, Gelenke durch Abfedern des Schwungs, Weiterleitung der Bewegungsenergie und Abschlagen am Boden mit flacher Hand bei gestrecktem Arm
- \* Distanzen / Positionen - Nahdistanz: für den Angreifer sind Greifen, Werfen sowie der Einsatz von Knie- und Ellenbogentechniken möglich  
- Mittlere Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger mit Fauststößen und Schlägen Erreichen  
- Lange Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger ohne weitere Zwischenschritte mit Tritten treffen

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 19 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 6. Kup (Grüner Gürtel)

**Theorie:** Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß

### - Technikbegriffe:

Koa	gekreuzt
Goduro	unterstützt
Dung Jumok	Faustrücken
Yop	seitwärts

### - Notwehrrecht sinngemäß:

- \* Wer in einer Notwehrsituation eine strafbare Handlung begeht (z.B. Körperverletzung), handelt nicht Rechtswidrig und wird daher nicht bestraft.
- \* Das Notwehrrecht steht einem zur Seite, wenn man sich selbst verteidigen muss, aber auch, wenn man einem anderen, der angegriffen wird, helfen will.
- \* Es muss eine Notwehrlage vorliegen, welche nur bei einem gegenwärtigen Angriff, der von einem Menschen ausgeht, gegeben ist.
- \* Die Notwehrhandlung darf nicht über das Maß hinausgehen, was für die Verteidigung erforderlich ist (sogenannte Verhältnismäßigkeit der Notwehr).

### - Rechtsgrundlage Notwehr:

§ 32 StGB - Notwehr

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Bei dieser Vorschrift handelt es sich um einen Rechtfertigungsgrund. Das heißt, eine eigentlich rechtswidrige Straftat (wie z.B. eine Körperverletzung) ist aufgrund der Notwehr gerechtfertigt und damit nicht strafbar. Geschützt ist die Verteidigung gegen einen Angriff auf sich selbst (Notwehr), aber auch auf eine andere Person (sog. Nothilfe).

#### (1) Notwehrlage

Angriff: von einem Menschen ausgehende oder drohende Verletzung rechtlich geschützter Interessen (z.B. Gesundheit und Leben, aber auch Vermögen oder Ehre)

Gegenwärtig: wenn der Angriff unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch weiter andauert (eine rein vorsorgliche Abwehr oder deutlich spätere Gegenwehr ist damit ausgeschlossen)

Rechtswidrig: der Angriff muss gegen das Recht verstoßen, er darf vor allem nicht selbst rechtmäßig sein (insb. darf man nicht jemanden unberechtigt angreifen, um sich dann bei der Verteidigung auf Notwehr zu berufen)

#### (2) Notwehrhandlung

Schwerpunkt: Erforderlichkeit

Geeignetheit: der Verteidiger darf das Mittel wählen, welches den Angriff sofort, sicher und endgültig beendet

Grundsatz des mildesten Mittels: der Verteidiger muss unter mehreren gleich (!) geeigneten Mitteln dasjenige wählen, welches den Angreifer am wenigsten schädigt (merke: Verteidiger ist grundsätzlich nicht zum Ausweichen verpflichtet)

Anmerkung: Der Begriff „Verhältnismäßigkeit“ der Verteidigung ist etwas missverständlich. Ein gleiches Verhältnis zwischen der Notwehrhandlung zur Angriffshandlung ist nämlich nicht notwendig. Die Intensität der Verteidigung darf vielmehr deutlich über diejenige des Angriffs hinausgehen, solange sie nach den beiden oben genannten Punkten als erforderlich bezeichnet werden kann. (Dies hat insbesondere Bedeutung bei körperlich unterlegenen Personen.)

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 20 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

**Theorie: Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD**

### - Technikbegriffe:

Batangson	Handballen
Nulllo	herunterdrücken
Sonkut	Fingerspitze
Pyonson	flache Hand
Tzireugi	Stich
Jebipum	Schwalbenflugform
Dollyo	halbkreisförmig
Momdollyo	Körperrdrehung

### - Die 5 „Säulen“ des Taekwondo:

Kyorugi	Hanbon Kyorugi	Poomsae	Hosinsul	Kyokpa
Freikampf	Einschrittkampf	Formenlauf	Selbstverteidigung	Bruchtest

### - Kurzer geschichtlicher Abriss:

- \* Ursprungsland von Taekwondo ist Korea
- \* die Ursprünge dieses Kampfsports liegen über 2000 Jahre zurück  
(in Korea existierten eine Vielzahl taekwondo-ähnlicher Kampfstile - z.B. Hwrandgo, Taekyon, Subak)
- \* der Name „Taekwondo“ entstand erst gegen 1955 (Vereinigung der verschiedenen koreanischen Kampfstile unter diesem Namen, maßgeblich von General Choi Hong Hi beeinflusst)
- \* die Verbreitung von Taekwondo in Deutschland erfolgte ab 1965 (Gründung erster deutscher Kampfsportschulen durch koreanische Großmeister)
- \* der Taekwondo-Weltverband (World Taekwondo Federation - WTF) wurde 1973 gegründet
- \* der deutsche Taekwondo-Verband (Deutsche Taekwondo Union - DTU) wurde 1981 gegründet
- \* seit 2000 erstmals olympische Disziplin

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 21 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

## 4. Kup (Blauer Gürtel)

**Theorie: Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte**

**- Technikbegriffe:**

Palmok	Unterarm
Me Jumok	Faustboden
Palkup	Ellenbogen
Pyojok	Ziel

**- vitale Körperpunkte:**

\* Vitalpunkte sind als auch Schmerzpunkte oder Nervenpunkte bekannt. Unter diesen Punkten versteht man besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper. Durch Krafteinwirkung auf Vitalpunkte lassen sich verschiedene körperliche Reaktionen gezielt verursachen.

**- wichtigsten Vitalpunkte - Überblick:**

- \* Schläfen - sind sehr empfindliche Angriffspunkte und sollten deshalb nur in absoluten Notsituationen angegriffen werden.
- \* Kinn - Angriffe auf das Kinn können dazu führen, dass der Gegner das Bewusstsein verliert. Schläge und Tritte auf diese Stelle verursachen eine starke Erschütterung des Gehirns.
- \* Kehlkopf / Hals - Kehlkopf und Hals sind sehr empfindlich. Schläge auf diese Körperpartie sollten nur im absoluten Notfall angewendet werden, da sie tödlich enden können.
- \* Solar-Plexus - am unter dem Brustbein liegende Solarplexus laufen zahlreiche Nerven zusammen. Tritte und Schläge an diese Stelle sind somit enorm schmerzhaft und führen zu Atemschwierigkeiten.
- \* Kurze Rippen - die kurzen Rippen können leicht brechen, da sie kaum geschützt sind. Ein gezielter Tritt oder Schlag führt also nicht nur zu Kampfunfähigkeit, sondern zu ernsthaften gesundheitlichen Folgen für den Gegner.
- \* Genitalien - Angriffe auf den Genitalbereich sind sehr schmerzhaft und erleichtern die Flucht vor dem Gegner, der dadurch zumindest kurzzeitig kampfunfähig gemacht werden kann.
- \* Kniegelenk / Gelenke allg. - Treffer auf Vitalpunkte an Gelenken wie beispielsweise dem Kniegelenk sind nicht nur schmerzhaft, sondern können lebenslängliche Folgen für den Angreifer haben. Das Knie kann nach Verletzungen häufig nicht mehr wieder vollständig gesund werden. Aus diesem Grund sollte es nur in absoluten Notsituationen angegriffen werden
- \* Nervendruckpunkte - auch die gezielte Krafteinwirkung auf Nerven am ganzen Körper kann große Schmerzen und vorübergehende Lähmungen bewirken. Ein Beispiel für den Einsatz dieser Technik ist der Low Kick im Thai Boxen. Durch einen Tritt auf Muskel und Nerven des Beines des Gegners wird ein lähmender Effekt erzielt.

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 22 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	

### 3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

**Theorie:** Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

**- Technikbegriffe:**

Jeocho	umgedreht
Hechyo	Keil
Tok	Kinn
Twio	gesprungen

**- Trainingsinhalte – Grundzüge der Trainingslehre:**

**Aufbau eine Trainingsstunde**

- \* Einleitung - Dauer: etwa ein Viertel der Gesamtzeit  
Ziel: Erwärmung und Hinführung zum Hauptteil  
Inhalt: physische Vorbereitung und psychische Einstimmung auf das Training
- \* Hauptteil - Dauer: mindestens die Hälfte der Gesamtzeit  
Ziel: Thematischer Schwerpunkt des Trainings  
Inhalt: Neuerwerb, Erweiterung und Verbesserung von Techniken, Stabilisierung bzw. Steigerung des Trainingszustandes
- \* Schluss - Dauer: bis zu einem Viertel der Gesamtzeit  
Ziel: Erholung und Ausklang des Hauptteils  
Inhalt: physische Regeneration und psychische Erholung

**Erwärmung und Dehnung**

- \* Allgemeine Erwärmung - Stoffwechselaktivierung
- \* Spezielle Erwärmung - Beweglichkeits- und Dehnübungen mit Blick auf bevorstehende Trainingseinheit, gezielte konditionelle und koordinative Übungen in Vorbereitung auf den Hauptteil
  
- \* Dehnungsprinzipien - nur mit aufgewärmter Muskulatur, zu dehnende Muskulatur entspannen
  - Dehnung entsprechend der Gelenkbewegung ausführen.
  - keine extensiven Dehnübungen vor Belastungen (eher am Ende des Trainings)

## 2. Kup (Roter oder Brauner Gürtel)

**Theorie:** Bisherige Themen + Technikprinzipien

**- Technikbegriffe:**

Jeocho	umgedreht
Hecho	Keil
Tok	Kinn
Twio	gesprungen

**- Technikprinzipien:**

- \* Unterschied zwischen einer Stoß- und einer Schlagtechnik
  - Stoßtechnik: Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen (Bsp. Fauststoß, Seitwärtsfußtritt, Fingerspitzenstich)
  - Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (z.B. von oben nach unten, von außen nach innen) in Richtung Ziel gehen (Bsp. Vorwärtsfußtritt, Halbkreisfußtritt, Handkantenschlag)
- \* Schocktechniken - Angriff auf bestimmte schmerzhafteste Körperpunkte zur Ablenkung der Aufmerksamkeit des Gegners
- \* Hebeltechnik - Gelenk entgegen seiner natürlichen Bewegung oder über den normalen Bewegungsradius drehen oder drücken
- \* Grundprinzip einer korrekt ausgeführten Taekwondo-Technik
  - Entscheidend: eine lockere dynamische Einleitungsbewegung sowie eine plötzliche kraftvolle Arretierung im Endpunkt.
  - Block- und Handtechniken: hier kommt wesentlich noch das Prinzip der schnellen Drehung im Gelenk vor dem Endpunkt hinzu
  - Fußtechniken: hier ist zusätzlich der Grundsatz der schnellen Entspannung und Rückzugsbewegung nach dem Arretieren zu berücksichtigen

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 24 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	



# 1. Kup (Roter oder Brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

**Theorie:** **Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre**

## **- Organisation/Aufbau TUT:**

- \* Mitglied im Landesverband sind die jeweiligen TKD-Abteilungen bzw. Vereine
- \* Präsidium - Präsident\*in, Vizepräsident\*in, Schatzmeister\*in
- \* Vorstand - Kampfrichterreferent\*in: Durchführung und Organisation von Wettkämpfen sowie Kampfrichterlehrgängen
  - Prüfungsreferent\*in: Dan-Prüfung und -vorbereitung, Prüferaus- und -fortbildung, Aufsicht Prüferwesen
  - Sportreferent\*in: Koordination und Entwicklung des Sportverkehrs, u.a. des Leistungssports
  - Lehrreferent\*in: Aus- und Weiterbildung von Trainern
  - Pressereferent\*in: Öffentlichkeitsarbeit, Mediengestaltung
  - Jugendvorstand: Vertretung der Belange der Jugendlichen im Verband
- \* Das Präsidium und alle Vorstandsämter zusammen bilden den Gesamtvorstand
- \* Gesamtvorstand wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendvorstand -> Jugendversammlung)

## **- Organisation/Aufbau DTU:**

- \* Mitglied im Bundesverband sind die jeweiligen Landesverbände
- \* Präsidium - Präsident\*in, Generalsekretär\*in, Vizepräsident\*in Zweikampf, Vizepräsident\*in Technik Vizepräsident\*in Breitensport, Vizepräsident\*in Wirtschaft und Finanzen, Bundesvorsitzende\*in DTU-Jugend
- \* Ressorts - Kampfrichterwesen, Leistungssport (Bundestrainer\*innen, Stützpunkttrainer\*innen), Breitensport, Prüfungswesen, Bildungswesen, Medien, Ordnungs- und Verfahrensfragen, Rechtsausschuss, Kassenprüfung, Frauen und Gleichstellung, Antidoping
- \* Das Präsidium wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendvorstand -> Jugendversammlung)

## **- Grundkenntnisse zur Trainingslehre:**

- \* Technikvermittlung - wie wird eine Technik erlernt, Erklärung der 3 Stufen
  - Grobform: die Entwicklung der Grobkoordination, Erwerb des Grundablaufs in Grobform, Phase der Aneignung und Vollzugsorientierung = ERLERNEN
  - Feinform: die Entwicklung der Feinkoordination, Korrektur, Verfeinerung und Differenzierung, Phase der Vervollkommnung und Individualisierung = VERVOLLKOMMEN
  - Feinstform: die Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit, Festigung und Anpassung an wechselnde Bedingungen, Phase der Perfektionierung und Leistungsorientierung = STABILISIEREN

Regelwerk der Taekwondo Union Thüringen e.V.	Stand: Januar 2024	Seite 25 von 25 Seiten
Ergänzung zur DTU – PO 2024	Version: I	