

NTU Empfehlungen - Technikkatalog

- Im Folgenden empfiehlt das NTU-Prüfergremium einen Technikkatalog als Richtlinie für Ausbildung und Prüfung innerhalb der NTU.
- Dabei handelt es sich um Mindestanforderungen! Den Vereinstrainern steht es frei, das Programm nach eigenem Ermessen zu erweitern oder entsprechend der Altersgruppe zu vereinfachen.
- Freikampfübungen immer mit Schutzausrüstung gem. WOT!
- Grundlage bleibt immer die DTU-Prüfungsordnung in der jeweils gültigen Fassung.

Zum 9. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	Ap Chagi -Vorwärtstritt Ap Olleo Chagi -hoher Vorwärtstritt	Hecho Arae Makgi -Keiltiefblock Arae Makgi -Tiefblock Momtong An Makgi -Mittelteilblock von außen n. i. Eolgul Makgi -Kopfblock Momtong Jireugi (bandae/baro) -Fauststoß seitengleich/-verkehrt	Moa Seogi -Grußstellung (geschlossen) Naranhi Seogi - Ausgangsstellung (parallel) Ap Seogi -kurzer Vorderstand Ap Kubi -langer Vorderstand
Form	Keine Form, Kreuzblöcke		
Steppübungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Vorwärts-, Rückwärtsstepp		
Pratzenübungen	Paldeung Chagi -Spanntritt, Cut Paldeung -... mit vorderem Bein		
Einschrittkampf	1 Aktion rechts/links		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Koreanische Zahlen Dojang-Regeln		

Zum 8. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	Naeryeo Chagi (an/bakkat) -Abwärtstritt (außen/innen) An Chagi -Tritt v. außen n. i. Bakkat Chagi -Tritt v. innen n.a.	Bakkat Palmok Bakkat Makgi -Außenunterarmblock v. innen n. a. Anpalmok Bakkat Makgi -Innenunterarmblock Eolgul Jireugi (bandae/baro) -Fauststoß z. Kopf seitengleich/verkehrt	Dwit Kubi -Rückwärtsstellung Chuchum Seogi -weite Parallelstellung (Reiterstellung)
Form	Chon-Ji Hyong		
Steppübungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Wechselstep, X-Step, Cut-Step		
Pratzenübungen	Jab Paldeung Chagi (vorderes Bein) -Spanntritt Rückstep Paldung Chagi -Spanntritt		
Einschrittkampf	2 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 Standardsituationen		
Selbstverteidigung	Ausweichen gegen Handgriffe Selbst zupacken und festhalten Handgelenkgriffe einarmig (parallel/diagonal)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondos Notwehrrecht sinngemäß		

Zum 7. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken Yeop Chagi (aus Chuchum Seogi) -Seitwärtstritt (aus weiter Parallelstellung) Dollyeo Chagi -Drehtritt Huryeo Chagi -Peitschenschlagtritt	Handtechniken Sonnal Chigi (an/bakkat) -Handkantenschlag (innen/außen) Momtong Geodeureo Makgi -Doppelarmblock	Stellungen
Form	Taegeuk Il Jang (1)		
Pratzenübungen	Mireo Chagi -Schubtritt Mireo Chagi verzögert -Schubtritt verzögert		
Einschrittkampf	2 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondo Notwehr sinngemäß		

Zum 6. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken Momdollyeo Huryeo Chagi -Fersendrehtritt Twieo Ap Chagi -gesprungener Vorwärtstritt Yeop Chagi (aus Dwit Kubi) -Seitwärtstritt Momdollyeo Yeop Chagi -über Rücken gedrehter Seitwärtstritt	Handtechniken Hansonnal Momtong bakkat Makgi -Einhand-Mittelteil-Handkantenblock Sonnal Momtong Makgi -Mittelteil-Handkantenblock Pyeonsonggut Sewo Jjireugi -umgedrehter Fingerstich (senkrecht)	Stellungen
Form	Taegeuk I Jang (2)		
Pratzenübungen	Momdollyeo Huryeo Chagi -Fersendrehtritt 360°-Paldeung Chagi -gesprungener, gedrehter Spantritt		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Gegen Angriffe aus der Nahdistanz (ohne Waffen)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondo Notwehr sinngemäß		

Zum 5. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken Twieo Ap Chagi -gesprungener Vorwärtstritt Twieo Yeop Chagi -gesprungener Seitwärtstritt Momdollyeo Huryeo Chagi -über Rücken gedrehter Fersentritt	Handtechniken Sonnal Jebipoom Mok Chigi -Handkantenschlag mit Handkantenblock Dung Jumeok Ap Chigi -Faustrückenschlag nach vorne Batangson Nullo Magki -Handballenblock nach unten Batangson An Magki -Handballenblock von außen n. i.	Stellungen
Form	Taegeuk Sam Jang (3)		
Pratzenübungen	Momdollyeo Huryeo Chagi -über Rücken gedrehter Fersentritt Mireo Chagi in Variationen -Schubkick Paldung Chagi in Variationen -Spantritt		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Abwehr gegen kombinierte Angriffe aus der Nahdistanz und mittleren Distanz (ohne Waffen)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Hintergründe des Taekwondos; Notwehrrecht sinngemäß		

Zum 4. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.

	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	Twieo Nopi Chagi -gesprungener Tritt nach oben Twieo Naeryo Chagi -gesprungener Fersentritt von oben n. u. Yeop Chagi (mit Faustbodenschlag) -Seitwärtstritt (mit Faustbodenschlag)	Palgup Dollyeo Chigi -Halbkreisellenbogenschlag Palgup Pyeojok Chigi -Ellenbogen-Zielschlag Palgup Ollyeo Chigi -Ellenbogen-Aufwärtsschlag Palgup Yeop Chigi -Ellenbogen-Seitwärtsschlag Me Jumeok Naeryeo Chigi -Abwärtsschlag (mit Faustboden)	Dwit Koa Seogi -Rückwärts-Überkreuz-Stellung Ap Koa Seogi -Vorwärts-Überkreuz-Stellung Wen Seogi -Linksgerichtete Stellung Eorun Seogi -Rechtsgerichtete Stellung
Form	Taegeuk Sa Jang (4)		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellung		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und nahen Distanz		
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfregele (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

Zum 3. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.

	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	Piteureo Chagi -gesprungener Vorwärtstritt Twieo Dollyeo Chagi -gesprungener Seitwärtstritt Twieo Momdollyeo Naeryo Chagi -über Rücken gedreht-geprungener Abwärts-Fersentritt	Sonnal Deung An Chigi -Innenhandkantenschlag von außen n. i. Piteureo Magki -verdrehter Außenhandkantenblock	Beom Seogi -Tigerstellung
Form	Taegeuk Oh Jang (5)		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellung		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und nahen Distanz Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings. Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfregele (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

Zum 2. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate

Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.

Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken
	Twieo Momdollyeo Yeop Chagi -gesprungener, über Rücken gedrehter Seitwärtstritt Twieo Momdollyeo Huryeo Chagi -gesprungener Fersendrehtritt Murup Ap Chagi -Kniestöß nach vorne	Dung Jumok Bakkat Chigi -Faustrückenschlag v. i. n. a. Dujumok Jeochyo Chirugi -Doppelfauststoß (Faustrücken oben) Momtong Hechyeo Makgi -Mittelteil-Keilblock Gawi Makgi (zweifach) -Scherenblock (zweifach) Hansonnal Yeop Makgi -Einhandblock seitwärts Otkoreo Arae Makgi -Kreuzblock tief Sonnal Arae Makgi -Handkantenblock tief
Form	Taegeuk Yuk Jang (6)	
Pratzenübungen	Techniken und Variationen	
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links	
Freikampfübungen	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen	
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und nahen Distanz Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stock- und Messerangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)	
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre). Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.	
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfbregeln (Kampf und Poomsae) Trainingslehre	

Zum 1. Kup

Vorbereitungszeit: mind. 96 TE und mind. 2 Monate

Alle Techniken der vorherigen Kup-Grade müssen besser beherrscht werden.

Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	Geodeup Yeop Chagi -doppelter Seitwärtstritt Yeop Chagi mit Jageun Dolchogwi -Seitwärtstritt mit „kleinem Scharnier“ Twieo Dubaldangseon Ap Chagi -gesprungener Doppelvorwärtstritt	Hanson Kaljaebi -Bogenhandstoß Pyeonsonggeut Jeodhyeo Jjireugi -gedrehter Fingerstich (Handfläche oben) Jumeok Dangyeo Teok Jireugi -Heranziehen mit Fauststoß zum Kinn Oesanteul Makgi -gleichzeitiger Tiefblock und Kopfblock Hansonnal Arae Makgi -Einhandtiefblock Jumeok Geodeureo Arae Makgi -Tiefblock mit Unterstützung	Hakdari Seogi -Kranichstellung
Form	Taegeuk Chil Jang (7)		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und nahen Distanz Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot Abwehr von Überraschungsangriffen (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre) Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfbregeln (Kampf und Poomsae) Trainingslehre		

Zum 1. Poom

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Höchstalter	Unter 15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	Danvorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr
Überprüfung des Vorprogramms	WKO: Freikampf 1 Runde á 1,5 Minuten mit eigenem Partner FO: 1. bis 7. Poomsae
Form	Taeguk Pal Jang (8)
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad
Freikampf	FO: 2 Runden á 1 Minute Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT WKO: 3 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT wahlweise mit Aufgabenstellung
Selbstverteidigung	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und nahen Distanz gegen einen Angreifer
Bruchtest	Entfällt!

Zum 1. Dan

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Mindestalter	15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	Danvorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr
Überprüfung des Vorprogramms	WKO: Freikampf 1 Runde á 2 Minuten mit eigenem Partner FO: 1. bis 7. Poomsae
Form	Taeguk Pal Jang (8)
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad
Freikampf	FO: 2 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT WKO: 3 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT wahlweise mit Aufgabenstellung
Selbstverteidigung	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und nahen Distanz gegen einen Angreifer
Bruchtest	3 Bruchtests mit verschiedenen Techniken, eine 2er-Kombination muss gezeigt werden

Quellenangaben

Prüfungsordnung(Stand 19.04.17)

Deutsche Taekwondo Union, www.dtu.de

Lehrbuch Taekwondo

Kulturabteilung der koreanischen Botschaft

The Explanation of Official Taekwondo Poomsae

Ik-Phil Kang

Koreanisch - Deutsche Übersetzung

Kommandos

Charyot
Kyongne
Kyosa Nim
Sabum Nim
Chumbi
Shijak
Keuman
Paro
Tora
Kalyeo
Keseok

Kommandos

Achtung
Verbeugung
Lehrer (allgemein)
Trainer, Lehrer
vorbereiten
Start
Ende der Übung
zurück zur Startposition
Kehrtwendung
Trennen, Unterbrechung
weiter, weiterkämpfen

Körperstufen

eolgeul
momtong
arae

Körperstufen

obere Stufe
mittlere Stufe
untere Stufe

Training

Poomsae
Kyeokpa
Gyeorugi
Ilbo-Taeryon
Hosinul

Training

Form
Bruchtest
Freikampf
1-Schritt-Kampf
Selbstverteidigung

Technikenarten Technikenarten

seogi
kubi
makgi
chagi
chigi
jireugi
jjireugi
geodeureo makgi
geodeup chagi

Stellung
Beugstellung
Abwehr
Tritt
Schlag
Stoß
Stich
Stützabwehr
Wiederholter Tritt

Körperteile

An Palmok
Apchuk
Baggat Palmok
Bal
Baldeung
Balnal
Batangseon
Dari
Deung jumeok
Twitchuk
Jumeok
Me Jumeok
Mok
Mori
Murup
Palkup
Pal/Palmeok
Sonnal
Sonnal deung
Sonkut
Teok

Körperteile (Anatomie)

Innenunterarm
Fußballen
Aussenunterarm
Fuß
Fussspann, Rist, Spann
Fusskante
Handballen
Bein
Faustrücken
untere Ferse
Faust
Faustboden
Hals
Kopf
Knie
Ellenbogen
Arm, Unterarm
Handkante
Innenhandkante
Fingerspitze
Kinn

Richtungsangaben

an
ap
yeop
dwit
dollyeo
naeryeo
baggat
twieo
du/dubon
koa
mireo
momdollyeo
ollyeo
opo
oreun
oen
otkoreo
pyojeok

Richtungsangaben

(nach) innen, Innenseite
nach vorn, vorwärts
seit, seitwärts
nach hinten, rückwärts
drehen, rund
abwärts, nach unten
außen, Außenseite
gesprungen, im Sprung
zwei(fach) doppelt
überkreuz
schieben, stoßen
körpergedreht
aufwärts
waagerecht, flach
rechts
links
Kreuz
Ziel

Stellungen

moa seogi
naranhi seogi
chucheum seogi
ap seogi
ap kubi
dwit kubi
beom seogi
koa seogi
hakdari seogi
gyeotdari seogi
eogum seogi
wen seogi
oreun seogi

Stellungen

Grußstellung
Ausgangsstellung
Parallelstellung
Vorwärtsstellung
Vorwärtsbeugstellung
Rückwärtsbeugstellung
Tigerstellung
Überkreuz-Stellung
Einbeinstellung
Unbestimmte Stellung
Eingehakte Stellung
Links Stellung
Rechts Stellung

Zahlen (1-20)

01 - Hana
02 - Dul
03 - Set
04 - Net
05 - Dasot
06 - Yosot
07 - Ilgop
08 - Yodul
09 - Ahob
10 - Yol
11 - Yol-hana
20 - Seumool

Ordnungszahlen (1.-10.)

1. - Il
2. - Ih
3. - Sam
4. - Sa
5. - Oh
6. - Yuk
7. - Chil
8. - Pal
9. - Koo
10.- Ship
11.- Ship-il
20.- Ih--ship

Sonstiges

Dobok
Ty
Dojang

Sonstiges

Taekwondonazug
Taekwondoqürtel
Trainingsraum

Zur Aussprache

„ae“ – ä Bsp.: „arae“ - arä
„eo“ – o Bsp.: „seogi“ - soqi
„eu“ – u Bsp.: „deung“ - dung
„j“ – dsch Bsp.: „jumeok“ - dschumok
„ch“ – tsch Bsp.: „chaqi“ - tschaqi