

TAEKWON-DO PRÜFUNGSORDNUNG I

9	8	7	6	5
Training				
Grundschule: Zahlen von 1-10 Seitwärtsfallen (aus dem Sitz)	Grundschule: Rückwärtsrolle (aus dem Sitz)	Grundschule: Vorwärtsrolle (aus Vierfüßlerstand)	Grundschule: Aus dem Stand: Seitwärtsfallen Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle	Grundschule: Seitwärtsfallen aus dem Flug
Pratzen training: Rekwon	Pratzen training: Sonnal Naerjo Chigi	Pratzen training: Dollyo Chagi, Chikwon Chirugi, Sonnal Chigi, Yok-Sonnal- Chigi		
Partnerübung:	Partnerübung: Ein Kick - ein Kick	Partnerübung: Sprungkick -Sprungkick	Partnerübung: Freikampf ohne Treffer	Partnerübung: Freikampf mit Körpertreffern (Mitte)
Hyong: Chon-Ji-Hyong	Hyong: Tan-Gun-Hyong	Hyong: To-San-Hyong	Hyong: Won-Hyo-Hyong	Hyong: Yul-Kok--Hyong
Bruchtest: (Ap-Chagi, Dollyo-Chagi,) Yop-chagi	Bruchtest: Tymen Ap-Chagi	Bruchtest: Palkumchi Chigi	Bruchtest: 3x Tymen-Ap-Chagi, Pandae-Dollyo-Chagi	Bruchtest: Tymen-Yob-Chagi über Hindernis
Selbstverteidigung				
Peggy IK, AK, Ollyo Peggy	Palkumchi Don Chiggi HG 2V : mit und ohne Greifen	Kwan Jul Kukki HG: gls, ggs, bds, Revers	Hei Jun HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag	Kyo Du Rang I Kukki HG: gls, ggs, bds, h Schulter, Revers FS, Schwinger, Schwertschlag
		Schwitzkasten: harte und weiche Variante	Murup Don Chigi HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag	Schlagfolge¹: HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag

¹ Ablauf: der Standartschlagfolge: 2x Sewo-Chirurgie, Murup Chirurgie, Palkumchi Naerjo Chiki

TAEKWON-DO PRÜFUNGSORDNUNG II

4	3	2	1	1. Dan
Training				
		Grundschule: Flugrolle	Grundschule: Flugrolle über einen Partner	Grundschule:
Pratzentraining: Tymen-Murup-Chagi	Pratzentraining: Naerjo-Chagi – Tymen-Dora-Naerjo-Chagi	Pratzentraining: Freies Pratzentraining		
Partnerübung: Freikampf mit Treffern zum Kopf	Partnerübung: Freikampf mit Treffern zum Kopf	Partnerübung: Freikampf gegen zwei Partner	Partnerübung: Freikampf gegen zwei Partner	Partnerübung: Freikampf gegen drei Partner
Hyong: Chung-Gun-Hyong	Hyong: Toi-Gye-Hyong	Hyong: Hwa-Rang-Hyong	Hyong: Chung-Mu-Hyong	Hyong: Gwang-Gae-Hyong
Bruchtest: Chikwon-Chirugi, Palmkuchi-Chigi	Bruchtest: Tymen-Dora-Yop-Chagi	Bruchtest: Dollyo-Chagi, Pandae-Dollyo-Chagi	Bruchtest: Yok-Sonnal, Sonnal, Rekwon, Yop-Chagi	Bruchtest: Flugrolle – Tymen-Ap-Chagi, Tymen-Dora-Yob-Chagi, Panda-Dollyo-Chagi freigehalten
Selbstverteidigung				
Palkumchi Nullio Kukki HG: gls, ggs, bds, h Schulter: lange und mittlere V FS, Schwinger, Schwertschlag	Son Mok Kukki HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen (v,s) FS, Schwinger, Schwertschlag	Batang Son Chigi HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen FS, Schwinger, Schwertschlag	Yun Hang HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen, FS, Schwinger, Schwertschlag	Kopfdrehhebel Alle Standartangriffe
Angriffe von hinten: Würgen1 Arm: KJK, Hei Jun Würgen2 Hände: KJK, EB-Brecher	Umklammern Hinten mit Armen: Drop Ap-Chagi Hinten ohne Arme: Kwan Jul Kukki (Daumen), Yun-Hang (kleiner Finger) Doppel-Nelson - Drop Ap-Chagi	Würfe: Ap Milgi Don Chigi: Yop Chagi Hei-Jun Variante (4-er Wurf): Yop-chagi Drehwurf (Name???): Dollyo-Chagi	Bodenkampf AG steht noch: Trittbereitschaft aus RL/SL Kniewurf über max. Ex (Arme/Beine) beide am Boden: VT in RL, BL, SL, AG sitzt auf VT: befreien Umwälzen, Genickhebel?	SV gegen 2 Partner Freie Selbstverteidigung nach beliebigen Angriffen zweier Personen.
		Nahkampf: Palkum-chiki: Nackengriff bds, gls Ellenbogenschlag	Freie SV Freie Selbstverteidigung nach beliebigen Angriffen einer Person.	Variationen 10 Variationen der Standarttechniken.
			Haltegriffe: Kopfhaltgriff v/h Beinfixierungen	