



SWISS

TAEKWONDO

SWISS TAEKWONDO - AUSBILDUNGSREGLEMENT

Das technische Komitee von SWISS TAEKWONDO
gestützt auf Art. 14 Abs. 1 der Vereinsstatuten vom 16. Februar 1997

beschliesst:

Artikel 1

¹Das vorliegende Reglement bezweckt, in allen SWISS TAEKWONDO angeschlossenen Schulen eine qualitativ hochstehende und einheitliche Ausbildung sicherzustellen.

²Das Ausbildungsprogramm von SWISS TAEKWONDO richtet sich nach demjenigen der World Taekwondo Federation (WTF).

Artikel 2

¹Die Leiterinnen und Leiter der einzelnen Taekwondo Schulen sind für die Durchführung des Ausbildungsprogramms in ihrer Schule verantwortlich.

²Die nachfolgenden Ausbildungsanforderungen stellen einen Minimalstandard dar. Den Schulleitungen ist freigestellt, ein breiteres Programm anzubieten, sofern dieses den Grundsätzen und der Geisteshaltung des Taekwondo sowie den diesbezüglichen Bestimmungen von SWISS TAEKWONDO und der übergeordneten Organisationen entspricht.

Artikel 3

¹Neben den neuen Techniken sind die früher erlernten zu wiederholen und zu vertiefen.

²Wer das Ausbildungsprogramm des jeweiligen Grades sowie die bisher erlernten Techniken beherrscht, kann eine Promotionsprüfung nach den Richtlinien des Prüfungsreglementes von SWISS TAEKWONDO ablegen. Solange die Prüfung nicht bestanden ist, werden der Schülerin bzw. dem Schüler in der Regel keine neuen Techniken beigebracht.

³Die im Anhang zu diesem Reglement vorgesehenen Wartezeiten sind einzuhalten.

Artikel 4

¹Neu eintretende Schülerinnen und Schüler tragen einen weissen Gurt. Ihr Grad ist Moo (0) Kup. Das Ausbildungsprogramm beinhaltet folgendes:

²Grundschule:

- Innere Einstellung zum Taekwondo
- Verhalten und Sitten im Taekwondo
- Kurze Geschichte des Taekwondo
- Bedeutung des Taekwondo

³Fundamentale Techniken:

- Aufwärmen
- Formen der Faust (Jumak)
- Formen der Messerhand (Sonnal)
- Formen des Fusses zum Stoss (Bal)
- Der Fausstoss (Jireugi)
- Der Stand (Sogi)
- Die Fusstösse (Chagi)
- Die Abwehr (Makki)

Artikel 5

¹Das nachfolgende Schema gibt das Ausbildungsprogramm für die Formen (Poomse) nach Bestehen der ersten Promotionsprüfung wieder.

²Trägerinnen und Träger des gelben und der blauen Gürtel (8. Kup bis 4. Kup) erlernen neben ihrem speziellen Programm namentlich folgende Techniken:

- Abhärten der Block- und Schlagteile
- Grundschule für Bruchtests
- Technik des Springens
- Gesprungene Fusstösse
- Erklärung der Vitalpunkte
- Wettkampftechnik

³Trägerinnen und Träger des letzten blauen und der roten Gürtel (ab 3. Kup) erlernen neben ihrem speziellen Programm ausserdem folgende Techniken:

- Fallschule
- Hosinsul
- Gyokpasul
- Wettkampfbregeln

⁴Die Prüfungsleistung wird von der Expertin bzw. vom Experten unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts, der Konstitution und der weiteren massgebenden Faktoren gemäss Anhang zu diesem Reglement beurteilt.

Artikel 6

Dieses Reglement tritt am 1. Januar 1998 in Kraft.

Prüfungsprogramm / Ausbildungsprogramm

Gup	Poomse	Chagi	Gyorugi	
Moo (0)	Grundschule: 1. Innere Einstellung zum Training von Taekwondo 2. Verhalten und Sitten im Tae-kwon-do 3. Kurze Geschichte des Tae-kwon-do 4. Warum Tae-kwon-do		Fundamentale Technik: 1. Aufwärmen 2. Wie formt man die Faust (Jumok) 3. Wie die Messerhand (Sonnal) 4. Wie den Fuss zu einem Stoss (Bal) 5. Der Fauststoss (Jireugi)	6. Die offene Faust (Jireugi) 7. Der Stand (Sogi) 8. Die Fusstösse (Chagi) 9. Die Abwehr (Makki)
Pal (8) Gelb	Kybon Dongzak	(1)	Gyorugi	<ul style="list-style-type: none"> • Abhärten der Block- und Schlagteile • Grundschule
Jil (7) Gelb	Taeguk 1 il-Tschang	(2)	Gyorugi Macho Gyorugi	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprungene Fusstösse • Technik des Springes • Erklärung der Vitalpunkte
Yuk (6) Blau	Taeguk 2 yi Sam-Tschang	(3)	Gyorugi Macho Gyorugi	• Wettkampftechnik
Oh (5) Blau	Taeguk 3 sam-Tschang	(4)	Gyorugi Macho Gyorugi	
Sa (4) Blau	Taeguk 4 sa-Tschang	(5)	Gyorugi Macho Gyorugi Kybon Hosinsul	
Sam (3) Blau	Taeguk 5 oh-Tschang	(6)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul	<ul style="list-style-type: none"> • Fallschule • Hosinsul • Gyokpasul
Yi (2) Rot	Taeguk 6 yuk-Tschang	(7)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	• Wettkampfgeln
Jil (1) Rot	Taeguk 7 jil-Tschang	(8)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
Cho ^{Yi} Dan (1 ² 3) Schwarz	Taeguk 8 Pal-Tschang Koryo Keumgang			<ol style="list-style-type: none"> 1. Geschichte des Tae-kwon-do 2. Erklärung der Wettkampfmethode 3. Schiedsrichtertaktik
Sa ^{Oh} -Yuk Dan (4 ⁵ 6) Schwarz	Taebaek Sipjin Jittae	Pyongwon Sipsoo Cheonkwon		<ol style="list-style-type: none"> 1. Formtechnik und Anwendung im Kampf 2. Verteidigung gegen mehrere bewaffnete Angreifer 3. Spezielle Handtechniken und Fusswürfe 4. Kyokpasul 5. Instruktoorschule



SWISS

TAEKWONDO

Ausbildungs- und Alterslimite für Poom oder Dan Promotionen

Poom / Dan	Min. Warte- und Trainingszeit	Alterslimite für Promotion	
		start von Dan	start von Poom
1st Poom	2 Jahre	-	unter 15 Jahre alt
1st to 2nd Poom	1 Jahr	-	unter 15 Jahre alt
2nd to 3rd Poom	2 Jahre	-	unter 15 Jahre alt
1st Dan	2 Jahre	15 Jahre und älter	-
1st to 2nd Dan	1 Jahr	16 Jahre und älter	15 Jahre und älter
2nd to 3rd Dan	2 Jahre	18 Jahre und älter	15 Jahre und älter
3rd to 4th Dan	3 Jahre	21 Jahre und älter	18 Jahre und älter
4th to 5th Dan	4 Jahre	25 Jahre und älter	22 Jahre und älter
5th to 6th Dan	5 Jahre	30 Jahre und älter	30 Jahre und älter
6th to 7th Dan	6 Jahre	36 Jahre und älter	36 Jahre und älter
7th to 8th Dan	8 Jahre	44 Jahre und älter	44 Jahre und älter
8th to 9th Dan	9 Jahre	53 Jahre und älter	53 Jahre und älter
9th to 10th Dan	-	60 Jahre und älter	60 Jahre und älter

Die als minimale Trainingszeit aufgeführte Zeitspanne setzt voraus, dass ein Sportler während dieser Zeit regelmässig mindestens 4 Trainingseinheiten von 60 - 90 Minuten pro Woche absolviert.



SWISS

TAEKWONDO

Bewertung-Kriterien bei Promotionsprüfungen

Poomse (Form)	Gyoroogi (Sparring)	Bruchtest Kyokpa	Spezielle Techniken	Theoretische Studie
Augen, (Blick), Ausdruck, Fokus	Augen, (Blick,) Ausdruck, Fokus	Augen, (Blick,) Ausdruck, Fokus	Schlagkraft	Allgemeinwissen über Taekwondo
Konzentration	Konzentration	Konzentration	Schlagart	Moralischer Aspekt
Geschwindigkeit Geschwindigkeits- - Kontrolle	Geschwindigkeit Geschwindigkeits- Kontrolle	Kraftkontrolle	Spezielle Handtechniken	Technischer Aspekt
Kraftkontrolle	Kraftkontrolle	Geschwindigkeit	Spezielle Fusstechniken	Sozialer Aspekt
Flexibilität	Flexibilität	Bruchtechniken Art des Kyok-Pa	Spezielle Sprungtechniken	
Gleichgewicht	Gleichgewicht	Gleichgewicht		
Können der Poomse	Technik Technische Varianten			