SWISS TAEKWONDO

Schweizer Kukkiwon-Büro (SKKO)

PRÜFUNGSREGLEMENT DAN UND POOM

Leitfaden für Kandidaten und Dojang-Verantwortliche

Version: 2026.2.3
Datum des Inkrafttretens: 15.09.2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
Teil Eins: Zweck und Geltungsbereich 5
Artikel 1: Zweck 5
Artikel 2: Begriffsbestimmungen 5
Teil Zwei: Zulassungsvoraussetzungen für Kandidaten 6
Artikel 3: Zulassung der Kandidaten 6
Artikel 4: Altersgrenzen und Wartefristen 6
Artikel 5: Ausbildungskurse 7
Artikel 6: Umwandlung von Poom in Dan 7
Artikel 7: Langfristige oder dauerhafte gesundheitliche Probleme 7
Teil Drei: Prüfungsgebühren 8
Artikel 8: Prüfungsgebühren 8
Artikel 9: Rückerstattung 8
Teil Vier: Anmeldeverfahren 9
Artikel 10: Voranmeldung 9
Artikel 11: Einreichung der Kandidatendossiers 9
Artikel 12: Kandidatendossiers 9
Teil Fünf: Prüfungsablauf 10
Artikel 13: Sicherheits- und Ordnungsmassnahmen 10
Artikel 14: Pflichten des Kandidaten am Prüfungstag 10
Artikel 15: Regeln für Zuschauer 10
Teil Sechs: Prüfungsprogramm und Disziplinen 11
Artikel 16: Prüfungsprogramm 11
Wartefristen und Training 11
Schiedsrichterseminar (empfohlen) 11
Grundtechniken (Kibon Dongjak) 11
Formen (Poomsae) 11
Partnerübungen (Hanbon Kyorugi) 11
Selbstverteidigung (Hosinsul) 11
Zielschlagübungen 11
Kampf (Kyorugi) 11
Bruchtest (Kyokpa) 11
Theorie 11
Schriftliche Arbeit 12
Artikel 17: Prüfungsablauf 12
Teil Sieben: Bewertung und Ergebnisse 13
Artikel 18: Leistungsbewertung 13
Artikel 19: Teilweise Befreiung von Prüfungsdisziplinen 13
Artikel 20: Einsicht in die Prüfungsergebnisse 13

Artikel 21: Nach der Prüfung 13
Anhang 1: Kibon Dongjak / Grundtechniken 14
Armtechniken 14
Beintechniken 14
Anhang 2: Trainingsprogramm 15
Anhang 3: Detaillierte Anforderungen nach Grad 16
Anforderungen — 1. Poom / 1. Dan 16
Administratives 16
Ausbildungskurse 16
Grundtechniken 16
Formen (Poomsae) 16
Partnerübungen 16
Freikampf (Kyorugi) 16
Bruchtest (Kyokpa) 16
Anforderungen — 2. Poom / 2. Dan 16
Wartefrist / Vorbereitungszeit 16
Administrative Anforderungen 17
Ausbildungskurse 17
Formen (Poomsae) 17
Freikampf (Kyorugi) 17
Bruchtest (Kyokpa) 17
Anforderungen — 3. Dan 17
Wartefrist / Vorbereitungszeit 17
Administrative Anforderungen 17
Ausbildungskurse 18
Formen (Poomsae) 18
Bruchtest (Kyokpa) 18
Anforderungen — 4. Dan 18
Wartefrist / Vorbereitungszeit 18
Administrative Anforderungen 18
Ausbildungskurse 18
Formen (Poomsae) 18
Bruchtest (Kyokpa) 18
Anforderungen — 5. Dan 19
Wartefrist / Vorbereitungszeit 19
Administrative Anforderungen 19
Ausbildungskurse 19
Formen (Poomsae) 19
Bruchtest (Kyokpa) 19
Anforderungen — 6. Dan 19
Wartefrist / Vorbereitungszeit 19

Administrative Anforderungen 20
Ausbildungskurse 20
Formen (Poomsae) 20
Bruchtest (Kyokpa) 20
Anhang 4: Aktuelle Gebührenordnung 21

Teil Eins: Zweck und Geltungsbereich

Artikel 1: Zweck

Dieses Reglement legt die Zulassungsvoraussetzungen für die Dan- und Poom-Prüfungen fest. Es definiert die Anforderungen an die Dan-Grade und gewährleistet eine einheitliche, hochwertige Ausbildung der Taekwondo-Praktizierenden in der Schweiz sowie die internationale Anerkennung der verliehenen Grade.

Das Bestehen der ersten Dan-Prüfung bestätigt die Beherrschung der Grundlagen des Taekwondo. Ab diesem Grad beginnt die eigentliche Laufbahn des Praktizierenden und Lehrers. Jede bestandene Dan-Prüfung ist zugleich die Anerkennung eines erreichten Ziels.

Artikel 2: Begriffsbestimmungen

Begriff	Definition
Poom	Grad für Personen unter 15 Jahren (1.–3. Poom)
Dan	Meistergrad ab 15 Jahren (1.–9. Dan)
Kukkiwon	Weltzentrale des Taekwondo, Seoul, Korea
Niedriger Dan	1. bis 3. Dan
Hoher Dan	4. bis 8. Dan (mindestens ein offizieller externer Kukkiwon-Experte erforderlich)
SKKO	Schweizer Kukkiwon-Büro
Dojang	Taekwondo-Trainingsstätte
Mudopass	Swiss Taekwondo Mitgliederausweis

Teil Zwei: Zulassungsvoraussetzungen für Kandidaten

Artikel 3: Zulassung der Kandidaten

Alle Kandidaten müssen Mitglied von Swiss Taekwondo sein und einem Swiss-Taekwondo-Club angehören. Eine Empfehlung des Dojang-Verantwortlichen ist erforderlich.

Es gelten sämtliche Registrierungsanforderungen des Kukkiwon Taekwondo Connected (TCON), insbesondere die Registrierung als nicht-schweizerischer Staatsangehöriger. Dies kann einen Wohnsitznachweis einschliessen.

Für jede Dan-Prüfung ist eine mindestens dreijährige Mitgliedschaft bei Swiss Taekwondo erforderlich. Möchte ein Bewerber mit einer kürzeren Mitgliedschaftsdauer an einer Dan-Prüfung teilnehmen, ist ein Nachweis einer früheren Mitgliedschaft bei einem anderen nationalen WT-Verband erforderlich.

Kandidaten für den 2. Dan und höher müssen eine Kopie ihres aktuellen Dan-Zertifikats einreichen. Für die Erlangung eines höheren Grades werden nur Kukkiwon-Zertifikate anerkannt. Ist dies nicht der Fall, muss der Kandidat das SKKO kontaktieren. Die Prüfung muss gemäss den Kukkiwon-Anforderungen abgelegt werden, damit die Zulassung zum nächsthöheren Grad genehmigt und registriert werden kann.

Die Anerkennung bereits erworbener Grade ist gewährleistet, sofern ein gültiger Nachweis, insbesondere ein Kukkiwon-Zertifikat, vorliegt. Eine generelle Rückstufung ist nicht zulässig.

Artikel 4: Altersgrenzen und Wartefristen

Die folgenden Altersgrenzen und Wartefristen sind einzuhalten. Als Referenz für die nächste Prüfung gilt das Prüfungsdatum der letzten erfolgreich bestandenen Dan-Prüfung, die zu einem vom Kukkiwon oder vom SKKO anerkannten Zertifikat geführt hat.

Ein Bewerber muss mindestens 10 Jahre alt sein (nach Geburtsjahr), um an einer Dan-Prüfung teilzunehmen.

Für Prüfungen im niedrigen Dan-Bereich (1.–3. Dan) gilt eine Toleranz von 15 Tagen vor/nach dem Referenzdatum.

Poom / Dan	Mindestwartefrist	Altersgrenze für die Beförderung
1. Poom	6 Monate seit dem 1. Kup	10 Jahre und älter
1. bis 2. Poom	1 Jahr	11 Jahre und älter
2. bis 3. Poom	2 Jahre	12 Jahre und älter
1. Dan	6 Monate seit dem 1. Kup	15 Jahre und älter
1. bis 2. Dan	1 Jahr	16 Jahre und älter
2. bis 3. Dan	2 Jahre	18 Jahre und älter
3. bis 4. Dan	3 Jahre	21 Jahre und älter
4. bis 5. Dan	4 Jahre	25 Jahre und älter
5. bis 6. Dan	5 Jahre	30 Jahre und älter
6. bis 7. Dan	6 Jahre	36 Jahre und älter

Empfohlen werden mindestens drei Trainingseinheiten von 60 bis 90 Minuten pro Woche bzw. mindestens 156 Stunden pro Jahr.

Es liegt in der Verantwortung der Dojang-Verantwortlichen, die Einhaltung dieser Empfehlung durchzusetzen.

Artikel 5: Ausbildungskurse

Für die Zulassung zur Dan-Prüfung sind folgende Ausbildungskurse obligatorisch oder empfohlen:

Dan-Grad	Ausbildungskurse
1. Dan / 1. Poom	Obligatorisch: Vorbereitungsworkshop. Empfehlung: Wettkampf-Schiedsrichterseminar
2. Dan / 2. Poom	Obligatorisch: Vorbereitungsworkshop. Empfehlung: Wettkampf-Schiedsrichterseminar
3. Dan / 3. Poom	Obligatorisch: technisches Seminar ab dem 2. Dan. Empfehlung: Schiedsrichterseminar, Trainerausbildungsmodul C1, nationale Schiedsrichterlizenz
4. Dan	Obligatorisch: technisches Seminar ab dem 3. Dan. Empfehlung: Schiedsrichterseminar, Trainerausbildungsmodul C2, nationale Schiedsrichterlizenz
5. Dan	Obligatorisch: technisches Seminar ab dem 4. Dan. Empfehlung: Schiedsrichterseminar, nationale Schiedsrichterlizenz
6. Dan	Obligatorisch: technisches Seminar ab dem 5. Dan. Empfehlung: Schiedsrichterseminar, nationale Schiedsrichterlizenz (1./2. Klasse)

Eine Liste der jährlichen technischen Seminare wird von Swiss Taekwondo und dem SKKO geführt.

Die Teilnahme an Wettkampf-Schiedsrichterseminaren sowie an den Trainerausbildungsmodulen C1 und C2, wie auch der Erwerb einer nationalen Kyorugi-Schiedsrichter- oder Poomsae-Kampfrichterlizenz, werden empfohlen, stellen jedoch keine Zulassungsvoraussetzung für die Prüfung dar.

Artikel 6: Umwandlung von Poom in Dan

Inhaber des 1. bis 3. Poom können ab dem Alter von 15 Jahren die Umwandlung in den entsprechenden Dan-Grad beantragen.

Artikel 7: Langfristige oder dauerhafte gesundheitliche Probleme

Leidet ein Kandidat unter einer langfristigen Verletzung oder einem dauerhaften (körperlichen) Gesundheitsproblem, muss er/sie ein ärztliches Zeugnis vorlegen. Der Club kann darlegen, wie der Bewerber und der Trainer während Training und Unterricht mit allfälligen Einschränkungen umgehen. Das Expertengremium berücksichtigt dies, um eine faire und angemessene Beurteilung des Kandidaten sicherzustellen.

Teil Drei: Prüfungsgebühren

Artikel 8: Prüfungsgebühren

Die Prüfungsgebühren werden von Swiss Taekwondo in Rechnung gestellt. Jeder Kandidat erhält von Swiss Taekwondo eine Rechnung mit den geschuldeten Beträgen. Die aktuellen Dan-Prüfungsgebühren sind im Anhang aufgeführt.

Die Prüfungsgebühren sind mindestens 10 Tage vor der Prüfung zu bezahlen. Die Gebühren für das Kukkiwon-Zertifikat sind unmittelbar nach Bekanntgabe der Ergebnisse, spätestens jedoch am folgenden Tag, zu bezahlen.

Artikel 9: Rückerstattung

Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühren erfolgt in folgenden Fällen:

- Absage der Prüfung durch den Veranstalter.
- Rückzug der Anmeldung während der Anmeldefrist.
- Nachweis einer Verletzung, schweren Erkrankung oder Schwangerschaft mindestens 3 Tage vor der Prüfung.

Im Falle des Nichtbestehens besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Prüfungsgebühren.

Teil Vier: Anmeldeverfahren

Artikel 10: Voranmeldung

Die Dojang-Verantwortlichen erhalten drei Monate im Voraus eine E-Mail mit allen Informationen zu den bevorstehenden Dan-Prüfungen. Die E-Mail muss folgende Informationen enthalten:

- Prüfungsort mit Adresse
- Zeitplan
- Anmeldelink mit Anmeldefrist; Frist für die Einreichung der vollständigen Anmeldedossiers der Kandidaten
- Die Namen der Experten
- Hinweis auf das Reglement

Artikel 11: Einreichung der Kandidatendossiers

Die Anmeldung erfolgt durch den Kandidaten über den Mitgliederbereich von Swiss Taekwondo. Die Dojang-Verantwortlichen der Kandidaten erhalten eine Liste der angemeldeten Athletinnen und Athleten ihres Dojang und müssen diese bestätigen. Die Kandidaten reichen alle Unterlagen online ein.

Artikel 12: Kandidatendossiers

Die Kandidatendossiers müssen folgende Elemente enthalten:

- Das digitale Mudopass-Foto muss vor der Prüfung hochgeladen werden
- TCON-Nummer, falls vorhanden
- Ein gültiger Ausweis ist zur Prüfung mitzubringen, damit die Identität und gegebenenfalls die Aufenthaltsbewilligung überprüft werden können.
- Schriftliche Arbeit (PDF-Format): ein bis zwei Seiten pro Dan (ohne Bilder). Name, Vorname und Geburtsdatum müssen auf dem Dokument angegeben sein.

Kandidaten, die die erforderlichen Unterlagen nicht fristgerecht einreichen, werden nicht zur Prüfung zugelassen.

Teil Fünf: Prüfungsablauf

Artikel 13: Sicherheits- und Ordnungsmassnahmen

Vor der Prüfung werden Kandidaten, Prüfer und Verantwortliche über die Sicherheitsregeln informiert. Jeder Kandidat muss über eine gültige Unfallversicherung verfügen. Im Prüfungsbereich sind nur Kandidaten, Prüfer, Verantwortliche und medizinisches Personal zugelassen.

Kandidaten, die sich unangemessen oder störend verhalten, werden umgehend von der Prüfung ausgeschlossen; diese gilt dann als ungültig. Die Identität der Kandidaten wird bei der Anmeldung überprüft.

Artikel 14: Pflichten des Kandidaten am Prüfungstag

Der Kandidat muss:

- Pünktlich erscheinen und bei der Anmeldung einen Ausweis vorlegen.
- Seine Hilfspersonen mitbringen (Zielhalter, Selbstverteidigung, Kyokpa).
- Einen weissen, sauberen und gepflegten Dobok mit korrekt gebundenem Gürtel tragen. Roter Gürtel für den 1. Kup, weisser Kragen. Ab dem 1. Dan schwarzer Kragen und schwarzer Gürtel. Schwarz-roter Kragen und schwarz-roter Gürtel für den 1. Poom. Wettkampf-Doboks für Kyorugi und Poomsae sind bei Dan-Prüfungen nicht zugelassen.
- Aus Sicherheitsgründen: Schmuck ablegen; Finger- und Fussnägel müssen kurz geschnitten sein.
- Jeder Kandidat bringt seine eigene vollständige Schutzausrüstung mit (Helm, Brustschutz, Tiefschutz, Protektoren, Zahnschutz).

Artikel 15: Regeln für Zuschauer

Ein kleiner Kreis von Zuschauern ist herzlich willkommen. Damit sich die Kandidaten voll konzentrieren können, bitten wir die Zuschauer, während der Prüfung auf Essen und Trinken zu verzichten und den Applaus bis zum Ende der Prüfungen aufzusparen. So trägt jede und jeder zu einer würdevollen und fairen Prüfungsatmosphäre bei.

Damit sich die Kandidaten voll auf ihre Prüfung konzentrieren können, übernimmt das Organisationskomitee gerne die Foto- und Videoaufnahmen. Auf Wunsch werden diese Aufnahmen den Kandidaten zur Verfügung gestellt. Bitte reichen Sie Ihren Wunsch vor der Prüfung ein; der Veranstalter kann für allfällige Zusatzkosten einen Beitrag verlangen.

Teil Sechs: Prüfungsprogramm und Disziplinen

Artikel 16: Prüfungsprogramm

Bei der Dan-Prüfung werden alle Elemente des Taekwondo bewertet. Die Prüfung umfasst folgende Elemente:

Wartefristen und Training

Die genannten Wartefristen sind verbindlich (siehe Artikel 4).

Schiedsrichterseminar (empfohlen)

Die Teilnahme an einem Schiedsrichterseminar im Prüfungsjahr oder im Vorjahr wird empfohlen, stellt jedoch keine Zulassungsvoraussetzung für die Prüfung dar.

Grundtechniken (Kibon Dongjak)

Die in Anhang 1 aufgeführten Grundtechniken müssen von jedem Kandidaten beidseitig beherrscht werden.

Formen (Poomsae)

Die Formen sind dynamisch und fliessend auszuführen. Bei vorzeitigem Abbruch ist ein Wiederholungsversuch erlaubt. Bei einem zweiten Abbruch erhält das Poomsae die Mindestnote und gilt als nicht bestanden.

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Bewertet werden Ausführung, Präzision und Distanz. Die Übungen müssen Kombinationen aus Arm- und Beintechniken enthalten.

Selbstverteidigung (Hosinsul)

Bewertet werden Selbstverteidigungstechniken gegen alle Arten von Griffen.

Zielschlagübungen

Die Übungen sind während 30 Sekunden zu zeigen und müssen zahlreiche unterschiedliche Wettkampfelemente umfassen. Der Kandidat kann eine Person seiner Wahl zum Halten der Pratzen mitbringen. In der Vorführung müssen alle möglichen Techniken aus den Grundtechniken und dem Kyorugi gezeigt werden.

Kampf (Kyorugi)

Kandidaten unter 30 Jahren: 1 Runde à 2 Minuten mit vollständiger Schutzausrüstung. Kandidaten von 30 bis 39 Jahren: 1 Runde à 1 Minute 30 Sekunden mit vollständiger Schutzausrüstung. Kandidaten ab 40 Jahren: 1 Runde à 1 Minute; sie können auf die Schutzausrüstung verzichten und dann ohne Kontakt kämpfen. Die Experten können entscheiden, die Rundendauer zu verkürzen, wenn sie dies für nötig erachten (Behinderungen, Alter, Verletzungen).

Bruchtest (Kyokpa)

Die Bretter (30 cm x 30 cm, verleimtes Tannen- oder Fichtenholz; Kinder bis 15 Jahre: 10 mm, Frauen: 15 mm, Männer: 20 mm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Vom Kandidaten mitgebrachte Bretter sind nicht zugelassen. Der Kandidat ist für deren Aufbau verantwortlich. Bei Nichtbestehen kann der Kandidat den Test einmal wiederholen. Erwartet wird eine fliessende Kombination von Techniken.

Theorie

Ab dem 2. Dan können Allgemeinkenntnisse mittels eines Fragebogens geprüft werden.

Schriftliche Arbeit

Es ist eine vom Kandidaten verfasste schriftliche Arbeit einzureichen. Als Richtwert gelten 1 bis 2 Seiten pro Dan-Grad.

Artikel 17: Prüfungsablauf

Die Prüfung umfasst folgende Teile, in dieser Reihenfolge:

1. Anmeldung
2. Eröffnung durch den Chefexperten
3. Aufwärmen (eigenständig)
4. Grundtechniken (Kibon Dongjak) — siehe Anhang 1
5. Poomsae
6. Hanbon Kyorugi und Hosinsul
7. Zielschlagübungen (30 Sekunden schnelle Technikkombinationen aus den Grundtechniken und dem Kyorugi)
8. Kyorugi mit Schutzausrüstung (altersabhängig)
9. Bruchtest (Kyokpa)
10. Bekanntgabe der Ergebnisse
11. Fotos

Teil Sieben: Bewertung und Ergebnisse

Artikel 18: Leistungsbewertung

Alle Kandidaten erhalten eine gründliche und faire Bewertung ihrer Fähigkeiten, wobei Alter und allfällige Behinderungen von der Jury berücksichtigt werden.

Die Gesamtpunktzahl beträgt 100 Punkte pro Disziplin. 60 Punkte oder mehr entsprechen einem Bestehen, weniger als 60 Punkte einem Nichtbestehen.

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn ein Kandidat von der Mehrheit der Experten in allen Disziplinen positiv bewertet wird. Stellt die Mehrheit der Experten fest, dass ein Kandidat in einer einzigen Disziplin nicht bestanden hat, gilt die gesamte Prüfung als nicht bestanden.

Negative Ergebnisse werden von den Experten auf Verlangen begründet. Der Entscheid der Experten ist endgültig. Ein Ergebnis kann nur bei einem nachweisbaren Fehler des Kukkiwon oder des Prüfungsveranstalters annulliert werden.

Artikel 19: Teilweise Befreiung von Prüfungsdisziplinen

Scheitert ein Kandidat an einer ordentlichen Prüfung, weil er in einer einzigen Disziplin nicht bestanden hat, kann das SKKO ihn bei der nächsten Prüfung von den bereits bestandenen Disziplinen befreien und nur die nicht bestandene Disziplin prüfen.

Artikel 20: Einsicht in die Prüfungsergebnisse

Kandidaten können innerhalb von 5 Tagen nach Bekanntgabe der Ergebnisse schriftlich Einsicht in ihre individuellen Prüfungsergebnisse verlangen. Bei einem negativen Entscheid besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Prüfungsgebühren. Wird die Prüfung wiederholt, sind die Gebühren erneut zu bezahlen.

Artikel 21: Nach der Prüfung

Innerhalb von 3 Tagen übermitteln die Experten Swiss Taekwondo die Kandidatenliste mit den vorgenommenen Bewertungen, den Prüfungsergebnissen und der Abrechnung der Prüfungsgebühren. Ohne schriftliche Bestätigung von Swiss Taekwondo ist eine Beförderung nicht gültig.

Der Präsident von Swiss Taekwondo	Präsident des Kukkiwon-Büros Schweiz
Jean-Marie Ayer	Abdenbi Amhand

Anhang 1: Kibon Dongjak / Grundtechniken

Armtechniken

3 Schritte vorwärts, Drehung, und 3 Schritte rückwärts mit derselben Technik. Schritttechniken in der Apgubi-Stellung:

- Araemakgi (Apgubi)
- Momtong Bandaejireugi (Apgubi)
- Eolgul Bandaejireugi (Apgubi)
- Momtong Anmakgi (beim Drehen Anpalmok Bakkanmakgi) (Apgubi)
- Eolgul Makgi (Apgubi)
- Sonnal Mok Chigi (beim Drehen Araemakgi) (Apgubi)
- Pyonsonkkeut Jireugi (beim Drehen Araemakgi) (Apgubi)
- Anpalmok Momtong Bakkanmakgi (Dwitgubi)
- Sonnal Geodeureo Bakkanmakgi (Dwitgubi)

Beintechniken

2-mal auf jeder Seite:

- Ollyeochagi
- Annurowhidurugi (Anchagi)
- Bakkurowhidurugi (Bakkatchagi)
- Apchagi
- Biteureochagi (Koachagi)
- Dwichagi
- Pandalchagi
- Dollyeochagi
- Bandaedollyochagi (Hureyochagi)
- Yeopchagi
- Dwidorayeopchagi
- Ttwieoapchagi (3x schneller Tritt in Folge)

Anhang 2: Trainingsprogramm

Grad (Kup/Dan/Poom)	Poomsae	Kyorugi und andere Techniken
Moo (weisser Gürtel)	Kibon Dongjak	
8. Kup (gelb)	Taegeuk 1 Il-Jang	Kyorugi
7. Kup (gelb)	Taegeuk 2 I-Jang	Kyorugi
6. Kup (grün)	Taegeuk 3 Sam-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
5. Kup (grün)	Taegeuk 4 Sa-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
4. Kup (blau)	Taegeuk 5 Oh-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
3. Kup (blau)	Taegeuk 6 Yuk-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
2. Kup (rot)	Taegeuk 7 Chil-Jang	Hanbon Kyorugi, Hosinsul, Kyokpa
1. Kup (rot)	Taegeuk 8 Pal-Jang	Hanbon Kyorugi, Hosinsul, Kyokpa
1.–3. Dan/Poom	Taegeuks 1-8, Koryo, Keumgang	Zusätzlich zu Kyorugi, Hanbon Kyorugi, Hosinsul und Kyokpa: Geschichte des Taekwondo, Schiedsrichterausbildung und Wettkampfregeln.
4.–6. Dan	Taebaek, Pyongwon, Shipjin	Wie beim 1.–3. Dan, zusätzlich Technik und Anwendung der Formen, Verteidigung gegen bewaffnete Angreifer.

Anhang 3: Detaillierte Anforderungen nach Grad

Anforderungen — 1. Poom / 1. Dan

Administratives

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 1–2 Seiten (PDF-Format)

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: Vorbereitungsseminar
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr.

Grundtechniken

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 1

Formen (Poomsae)

- Poomsae Taegeuk Pal Jang. Bis zu drei Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Partnerübungen

- Hanbon Kyorugi — Bein-, Arm- und Kombinationstechniken.
- Hosinsul — freie Selbstverteidigungsübungen ausgehend von Griffen.

Freikampf (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren: 1 Runde à 2 Minuten mit Schutzausrüstung.
- Kandidaten von 30 bis 39 Jahren: 1 Runde à 1 Minute 30 Sekunden mit Schutzausrüstung.
- Kandidaten ab 40 Jahren: 1 Runde à 1 Minute (Schutzausrüstung und Kontakt fakultativ, oder ohne Schutzausrüstung und ohne Kontakt).

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.

Anforderungen — 2. Poom / 2. Dan

Wartefrist / Vorbereitungszeit

- 1 Jahr seit dem 1. Dan/Poom (massgebend ist das Datum des Dan-Zertifikats)
- Mindestens 16 Jahre / Dan

Empfohlen werden insgesamt 156 Trainingseinheiten.

Administrative Anforderungen

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 2–4 Seiten (PDF-Format)

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: Vorbereitungsseminar
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr.

Formen (Poomsae)

- Poomsae Koryo. Bis zu drei Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Freikampf (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren: 1 Runde à 2 Minuten mit Schutzausrüstung.
- Kandidaten von 30 bis 39 Jahren: 1 Runde à 1 Minute 30 Sekunden mit Schutzausrüstung.
- Kandidaten ab 40 Jahren: 1 Runde à 1 Minute (Schutzausrüstung und Kontakt fakultativ, oder ohne Schutzausrüstung und ohne Kontakt).

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.
- Techniken erhöhter Schwierigkeit, Steigerung gegenüber dem 1. Dan.

Anforderungen — 3. Poom oder 3. Dan

Wartefrist / Vorbereitungszeit

- 2 Jahre seit dem 2. Dan/Poom (massgebend ist das Datum des Dan-Zertifikats)
- Mindestens 18 Jahre

Empfohlen werden insgesamt 312 Trainingseinheiten.

Administrative Anforderungen

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 5–6 Seiten (PDF-Format)

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: ein technisches Seminar seit dem 2. Dan.
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr, Trainerausbildungsmodul C1 von Swiss Taekwondo
- Empfohlen: nationale Schiedsrichterlizenz für Poomsae oder Kyorugi mit entsprechender Teilnahme an nationalen Turnieren.

Formen (Poomsae)

- Poomsae Keumgang. Bis zu drei Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.
- Techniken erhöhter Schwierigkeit, Steigerung gegenüber dem 1. und 2. Dan.

Anforderungen — 4. Dan

Wartefrist / Vorbereitungszeit

- 3 Jahre seit dem 3. Dan (massgebend ist das Datum des Dan-Zertifikats)
- Mindestens 21 Jahre

Empfohlen werden insgesamt 468 Trainingseinheiten.

Administrative Anforderungen

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 7–8 Seiten (PDF-Format)

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: ein technisches Seminar seit dem 3. Dan
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr.
- Empfohlen: Trainerausbildungsmodul C2 von Swiss Taekwondo.
- Empfohlen: nationale Schiedsrichterlizenz für Poomsae oder Kyorugi mit entsprechender Teilnahme an nationalen Turnieren.

Formen (Poomsae)

- Poomsae Taebaek. Bis zu vier Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.
- Techniken erhöhter Schwierigkeit, Steigerung gegenüber dem 3. Dan.

Anforderungen — 5. Dan

Wartefrist / Vorbereitungszeit

- 4 Jahre seit dem 4. Dan (massgebend ist das Datum des Dan-Zertifikats)
- Mindestens 25 Jahre

Empfohlen werden insgesamt 624 Trainingseinheiten.

Administrative Anforderungen

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 9–10 Seiten (PDF-Format)

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: ein technisches Seminar seit dem 4. Dan
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr.
- Empfohlen: Trainerausbildungsmodul B von Swiss Taekwondo.
- Empfohlen: nationale Schiedsrichterlizenz für Poomsae oder Kyorugi mit entsprechender Teilnahme an nationalen Turnieren.
- Führen eines eigenen Dojang, Tätigkeit als verantwortlicher Instruktor, oder aktives Engagement innerhalb des Verbandes.

Formen (Poomsae)

- Poomsae Pyongwon. Bis zu vier Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.
- Techniken erhöhter Schwierigkeit, Steigerung gegenüber dem 4. Dan.

Anforderungen — 6. Dan

Wartefrist / Vorbereitungszeit

- 5 Jahre seit dem 5. Dan (massgebend ist das Datum des Dan-Zertifikats)
- Mindestens 30 Jahre

Empfohlen werden insgesamt 780 Trainingseinheiten.

Administrative Anforderungen

- Voranmeldung
- Gültiger Mudopass
- Schriftliche Arbeit 11–12 Seiten (PDF-Format) — auf Englisch zu verfassen

Ausbildungskurse

- Obligatorisch: ein technisches Seminar seit dem 5. Dan, Trainerausbildungsmodul B von Swiss Taekwondo
- Empfohlen: Teilnahme an einem Wettkampf-Schiedsrichterseminar im selben Jahr oder im Vorjahr.
- Empfohlen: nationale Schiedsrichterlizenz für Poomsae oder Kyorugi (1./2. Klasse) mit entsprechender Teilnahme an nationalen Turnieren.
- Führen eines eigenen Dojang, Tätigkeit als verantwortlicher Instruktor, oder aktives Engagement innerhalb des Verbandes.

Formen (Poomsae)

- Poomsae Shipjin. Bis zu vier Formen aus dem Trainingsprogramm, davon eine vom Kandidaten gewählt.

Bruchtest (Kyokpa)

- 2 bis 4 kombinierte Hand- und Beintechniken, fliessend und schnell auf Brettern ausgeführt.
- Techniken hoher Schwierigkeit.

Anhang 4: Aktuelle Gebührenordnung

Grad	Prüfungsgebühren	Kukkiwon-Zertifikat
1. Dan / 1. Poom	CHF 150.00	CHF 60.00
2. Dan / 2. Poom	CHF 250.00	CHF 80.00
3. Dan / 3. Poom	CHF 350.00	CHF 110.00
4. Dan	CHF 400.00	CHF 140.00
5. Dan	CHF 500.00	CHF 290.00
6. Dan	CHF 600.00	CHF 340.00