



SWISS

TAEKWONDO

DANREGLEMENT

vom 1. April 2012

Der Vorstand von SWISS TAEKWONDO
gestützt auf Art 12 Abs. 2 der Statuten

beschliesst:

Erster Abschnitt: Allgemeines

Artikel 1: Zweck

Dieses Reglement regelt die Zulassungsbestimmungen zur Danprüfung. Es bestimmt die Anforderungen für Dan-Grade und sichert eine einheitliche und qualitativ hochstehende Ausbildung der Taekwondo-Sportlerinnen und -Sportler.

Artikel 2: Durchführung der Prüfungen

Jährlich organisiert SWISS TAEKWONDO ein oder mehrere Danprüfungen für 1.-3. Dan. Prüfungen für 4. Dan und höher werden nach Bedarf ebenfalls von SWISS TAEKWONDO durchgeführt.

Die Dan-Prüfung ist Bestandteil der Jahresaktivitäten von SWISS TAEKWONDO. Das Datum wird zusammen mit den anderen Aktivitäten geplant, vergeben und publiziert.

Geprüft werden Lehrstoff und Techniken, welche gemäss dem Ausbildungsreglement von SWISS TAEKWONDO für den angestrebten Grad vorgegeben sind. Wer eine Prüfung ablegen will, muss das ganze Lehrprogramm bis zum angestrebten Grad beherrschen.

Artikel 3: Prüfungsgebühren und Registration des Dangrades

Artikel 3.1 Gebühren Swiss Taekwondo

SWISS TAEKWONDO erhebt die folgenden Gebühren:

- | | | |
|--------------------|-----|--------|
| - 1. Dan / 1. Poom | Fr. | 100.-- |
| - 2. Dan / 2. Poom | Fr. | 200.-- |
| - 3. Dan / 3. Poom | Fr. | 300.-- |
| - 4. Dan | Fr. | 400.-- |
| - usw. | | |





Artikel 3.2 Kukkiwon Poom / Dan Zertifikat

Nach erfolgreicher Prüfung müssen die Kandidaten das offizielle Poom / Dan Zertifikat von Kukkiwon beantragen. Dieses ist Voraussetzung für weitere Dan-Prüfungen. Für Registration des Poom- / Dangrades und Zertifikat sind die folgenden Gebühren zu entrichten:

- | | | |
|--------------------|------|--------|
| • 1. Dan / 1. Poom | US\$ | 70.-- |
| • 2. Dan / 2. Poom | US\$ | 90.-- |
| • 3. Dan / 3. Poom | US\$ | 120.-- |
| • 4. Dan | US\$ | 150.-- |
| • 5. Dan | US\$ | 300.-- |
| • 6. Dan | US\$ | 350.-- |

Diese Zertifikat-Gebühr ist am Prüfungstag nach Bekanntgabe der Resultate in Schweizer Franken zu entrichten. Massgebend ist der aufgerundete Wechselkurs (US\$/CHF) am Vortag der Promotionsprüfung. Für die Bestellung des Kukkiwon Poom- / Danzertifikates ist das entsprechende Applikationsformular auszufüllen und die von Kukkiwon verlangten Dokumente und Fotos beizulegen.

Zweiter Abschnitt: Ablauf der Prüfungen

Artikel 4: Vorbereitung der Prüfung

Artikel 4.1 Voranmeldung

Die Schulleiter melden bis spätestens 14 Tage vor der Prüfung ihre Kandidaten per eMail mit dem entsprechenden Formular an.

Artikel 4.2 Einreichung der Kandidatendossiers

Spätestens 1 Woche vor der Prüfung senden die Kandidaten ihr Dossier mit den Prüfungsunterlagen und Dokumenten an die in der Ausschreibung bekanntgegebene Adresse.

Das Dossier umfasst die folgenden Unterlagen:

- Budopass mit gültigen Jahresmarken
- Eintrag im Budopass der geforderten Seminare und Lehrgänge
- Schriftliche Arbeit
- Ausländer: zusätzlich Kopie der Aufenthaltsbewilligung
- Korrekt mit Maschine oder PC ausgefülltes Antragsformular für Kukkiwon Poom / Dan Zertifikate
- Anzahl Fotos – auf Rückseite ausgefüllt mit Name/Vorname, Geburtsdatum, Nationalität

Kandidatinnen und Kandidaten, welche die verlangten Unterlagen nicht vorweisen können, werden nicht zur Prüfung zugelassen



SWISS

TAEKWONDO

Artikel 4.3 Registration

Die Kandidaten erscheinen am Prüfungstag gemäss Aufgebot zur Registration. Das Prüfungskomitee stellt fest, ob der Kandidat die Voraussetzungen erfüllt und kassiert die Prüfungsgebühren für den Test gemäss Artikel 3.2 ein.

Artikel 5: Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird von den Experten unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution bewertet. Grundlage sind die Bewertungskriterien gemäss Anhang. 1

Die Dan-Prüfung wird von 3 oder 5 Experten unabhängig voneinander bewertet. Die Experten werden vom Präsidenten nach Absprache mit der Technischen Kommission nominiert und aufgeboden.

Die Testergebnisse werden nach Abschluss des Promotionstests bekanntgegeben. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn ein Kandidat von der Mehrheit der Experten als positiv qualifiziert wurde. Negative Ergebnisse werden von den Experten auf Wunsch begründet. Die Entscheidung der Experten ist endgültig.

Bei einem Negativbescheid besteht kein Anspruch auf Rückvergütung des Prüfungsgeldes von SWISS TAEKWONDO. Bei der Wiederholung des Testes sind die Gebühren erneut geschuldet.

Artikel 6: Information des Verbandes

Die Experten lassen die Auflistung der Kandidatinnen und Kandidaten mit den vorgenommenen Bewertungen und den Testergebnissen, Budopässen und die Abrechnung der Prüfungsgebühren innert 3 Tagen dem Sekretariat zukommen. Das Sekretariat bestätigt die Prüfungsergebnisse durch Eintrag im Budopass der Kandidaten und führt die interne Kontrolle nach.

Ohne eingetragene Bestätigung des Sekretariats ist eine Promotion ungültig.

Dritter Abschnitt: Prüfungsprogramm

Artikel 7: Anforderungen und Prüfungsprogramm

An der Dan-Prüfung werden alle Taekwondo Elemente geprüft. Grundlage dazu ist das Ausbildungsprogramm gemäss Anhang 2.

Die einzelnen Prüfungselemente und die Anforderungen sind im Anhang 4 für jeden Poom / Dangrad im Detail definiert. Generell gelten die folgenden allgemeinen Bestimmungen:

Allgemeines

Der Prüfling erscheint zu jeder Prüfung in einem ordentlichen, sauberen und weissen Dobok. Jeder Prüfling bringt seine eigene komplette Schutzausrüstung inkl. Pratzen, Übungswaffen und sonstige Hilfsmittel mit.





SWISS

TAEKWONDO

Wartezeiten, Obligatorische Schulungen, Erfahrungen

Die angegebenen Wartezeiten zwischen den Prüfungen sind verbindlich. Die Anzahl Trainingseinheiten sind durch die Schulleiter zu bestätigen.

Für jeden Grad wird der Besuch von Seminaren und Kursen vorausgesetzt. Mit zunehmenden Grad wird der Einsatz an Meisterschaften als Referee oder Punkterichter verlangt. Ersatzweise kann bei Spitzenathleten die Teilnahme an A-Turnieren oder EM/WM anstelle der Referee Erfahrung akzeptiert werden. Die Ausrichtung von Meisterschaften gilt ebenso als Erfahrung.

Grundschule (Kibon Donzak)

Die Grundtechniken gemäss Anhang 3 müssen von jedem Prüfling beidseitig beherrscht werden, Die Experten können die Präsentation von Grundtechniken zu Beginn der Danprüfung verlangen.

Formen (Poomsae)

Die Formen müssen von dem jeweiligen Prüfling dynamisch und in einem Fluss präsentiert werden, dies nach den aktuellsten Anforderungen der WTF. wobei im Falle eines vorzeitigen Abbruchs eine Wiederholung zulässig ist. Bei einem zweiten Stillstand wird die Poomsae mit der Minimalnote bewertet und bewirkt ein vorzeitiges Nichtbestehen der Prüfung.

Pratzenübungen (Mit-Training)

Die Grundtechniken sollen durch Zuhilfenahme von Pratzen (Handmit) präzise ausgeführt werden.. Die Pratzenübungen können «Poomsaeorientiert» oder «Wettkampforientiert» präsentiert werden. Der Prüfling soll ein kleines Programm einstudieren und kann dazu eine Hilfsperson als Target Halter mitbringen. Die Prüfungsexperten kann bestimmte Techniken oder Elemente (z.B Dreh- und Sprungtechniken) als Bestandteil der Präsentation verlangen.

Partnerübungen (Macho Kyorugi)

Bei den Partnerübungen werden Ausführung Präzision und Distanz überprüft. Partnerübungen finden kraftvoll ohne Kontakt statt und drücken so die Körperbeherrschung des Prüflings aus. Mit zunehmendem Grad muss der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.

Selbstverteidigung (Hosin Sul)

Geprüft werden Selbstverteidigungstechniken gegen alle Arten von Festhaltegriffen. Die Techniken müssen beidseitig beherrscht werden. Abwehr und Gegenangriffstechniken entstammen aus der Grundschule und mit zunehmendem Grad muss der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.





Freikampf (Kyorugi)

Der Freikampf wird in Form einer Sparringrunde vorgeführt werden. Dafür bringt jeder Prüfling seine komplette Schutzausrüstung mit. Kandidaten über 40 Jahre zeigen den Sparring ohne Kontakt und ohne Schutzausrüstung. Für die Prüfung gilt als Richtwert die folgenden Rundenzeiten:

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min.
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min.
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest (Kyok Pa)

Die Bretter für den Bruchtest werden von SWISS TAEKWONDO zentral beschafft und zu einem Einheitspreis an der Prüfung abgegeben. Die Spezifikationen der Bretter sind:

- Material: Tannen oder Fichtenholz verleimt
- Masse: 30 cm x 30 cm

Für einfache direkte Techniken sind die folgenden Bretterstärken einzusetzen:

- Kinder bis 15 Jahre 1 cm
- Frauen ab 15 Jahre 1.5 cm
- Männer ab 15 Jahre 2 cm

Bei sehr schwierigen kombinierten Dreh- und Sprungtechniken kann die nächst tiefere Brettstärke gewählt werden.

Alternativ kann der Prüfling einen Kraftbruchtest auf mitgebrachte Ziegel oder andere Gesteine vorführen.

Der Prüfling ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich und richtet die Positionierung der Bretter selbständig aus. Er kann dazu Hilfspersonen aus seinem Dojang beiziehen. Sollte der Prüfling an einem Bruchtest scheitern, kann dieser einmal wiederholt werden.

Es wird erwartet, dass der Prüfling eine Kombination von Techniken einstudiert und diese an der Prüfung als Bruchtest fließend in schneller Abfolge vorführt.

Schriftliche Arbeit

Zusammen mit den übrigen Unterlagen reicht der Kandidat eine selbst verfasste schriftliche Arbeit zu einem Aspekt des Taekwondo ein. Der Umfang der Arbeit richtet sich nach dem gewünschten Grad. Als Richtwert gilt 1-2 Seiten pro Dan Grad. SWISS TAEKWONDO kann ab 4. Dan das Thema der schriftlichen Arbeit vorgeben.

Theorie

SWISS TAEKWONDO kann ab 2. Dan zusätzlich das Allgemeinwissen über Taekwondo mit einem Fragebogen testen.



Artikel 8: Alterslimiten und Wartezeiten

Kukkiwon legt fest, dass zwischen den einzelnen Dan-Graden die folgenden Alterslimiten und Wartezeiten einzuhalten sind:

Poom / Dan	Min. Warte- und Trainingszeit	Alterslimiten für Promotion
1st Poom	3 Jahre seit Beginn Taekwondo Training 1 Jahr 1. Kup	über 10 Jahre und unter 15 Jahre alt
1st to 2nd Poom	2 Jahre	über 10 Jahre und unter 15 Jahre alt
2nd to 3rd Poom	3 Jahre	über 10 Jahre und unter 15 Jahre alt
1st Dan	3 Jahre seit Beginn Taekwondo Training 1 Jahr 1. Kup	15 Jahre und älter
1st to 2nd Dan	2 Jahr	16 Jahre und älter
2nd to 3rd Dan	3 Jahre	18 Jahre und älter
3rd to 4th Dan	4 Jahre	21 Jahre und älter
4th to 5th Dan	5 Jahre	25 Jahre und älter
5th to 6th Dan	6 Jahre	30 Jahre und älter
6th to 7th Dan	7 Jahre	36 Jahre und älter
7th to 8th Dan	8 Jahre	44 Jahre und älter
8th to 9th Dan	9 Jahre	53 Jahre und älter
9th to 10th Dan	-	60 Jahre und älter

Die als minimale Trainingszeit aufgeführte Zeitspanne setzt voraus, dass ein Sportler während dieser Zeit regelmässig mindestens 3 Trainingseinheiten von 60 - 90 Minuten pro Woche absolviert.

Mit weniger Trainings verlängert sich die Wartezeit entsprechend.



SWISS

TAEKWONDO

Artikel 9: Inkrafttreten

Dieses Reglement tritt am 1. April 2012 in Kraft und ersetzt das Dan Reglement vom 6. November 2002.

Vevey, 31. März 2012

Der Präsident

A. Amhand



Auctionline



Anhang 1

Bewertungskriterien 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			



Ausbildungsprogramm

Anhang 2

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 Taek-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 Gesprungene Fusstösse Technik des Springes Erklärung der Vitalpunkte Wettkampftechnik
Jil (7) Gelb	Taeguek 1 il-Tschang	(2)	Gyorugi Macho Gyorugi	
Yuk (6) Grün	Taeguek 2 yi Sam-Tschang	(3)	Gyorugi Macho Gyorugi	
Oh (5) Grün	Taeguek 3 sam-Tschang	(4)	Gyorugi Macho Gyorugi	
Sa (4) Blau	Taeguek 4 sa-Tschang	(5)	Gyorugi Macho Gyorugi Kybon Hosinsul	
Sam (3) Blau	Taeguek 5 oh-Tschang	(6)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul	
Yi (2) Rot	Taeguek 6 yuk-Tschang	(7)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
Jil (1) Rot	Taeguek 7 jil-Tschang	(8)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
Cho ^{Yi} m Dan (1 ² 3) Schwarz	Taeguek 8 Pal-Tschang Koryo Keumgang	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	1. Formtechnik und Anwendung im Kampf 2. Verteidigung gegen mehrere bewaffnete Angreifer 3. Spezielle Handtechniken und Fusswürfe 4. Kyokpasul 5. Instruktoenschule	



Kibon Dongzak

Anhang 3

Stand

- Chuchum Sogi
- Ap Gupi
- Ap Sogi
- Dwit Gubi
- Boem Sogi
- Moa Sogi
- Hatari Sogi

Handtechniken

- Aare Makki
- Momgtong Chirigi
- Olgul Chirigi
- Momtong Makki
- Goduro Momtong Makki
- Sonnal Mok Chigi
- Sonkut Chirugi
- Bakkat Palmok Makki
- Sonnal Momtong Makki

Fusstechniken

- Ap Cha Olligi
- Annurowhidurugi
- Pakkurowhidurugi
- Ap Chagi
- Koa Chagi (bituro Chagi)
- Dwit Chagi
- Miro Chagi
- Bandal Chagi
- Dollyo Chagi
- Bandae Dollyo Chagi
- Yop Chagi
- Momtora Yop Chagi (Tora Yop)
- Naeryo Chagi
- Tywio Ap Chagi



SWISS

TAEKWONDO

Anhang 3

Anforderungen

1. Poom / 1. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 3 Trainings pro Woche.

Total über 120 Trainingseinheiten. Bei 2 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 2 Jahre.

Administrative Voraussetzungen Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche
Dokumente liegen vor

Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr. Kandidaten für Poom (unter 15 Jahre) können freiwillig am Schiedsrichterseminar teilnehmen.

Geprüft wird:

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Taeguk Pal Chang
- Bis zu 3 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert

Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Maximum je 4 Bein-, Arm-, und Kombinatiostechniken
- Selbstverteidigung (Hosinsul) 4-8 freie Abwehrtechniken inkl. Klammerungen etc.

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter





SWISS

TAEKWONDO

Anforderungen

2. Poom / 2. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit:

2 Jahre seit 1. Dan

Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 3 Trainings pro Woche.

Total deutlich über 240 Trainingseinheiten. Bei 2 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 3 Jahre.

Administrative Voraussetzungen

Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche Dokumente liegen vor

Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr. Kandidaten für 2. Poom (unter 15 Jahre) können freiwillig am Schiedsrichterseminar teilnehmen.

Instruktoren- oder Poomsae Seminar seit 1. Dan.

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Koryo
- Bis zu 3 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert

Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Maximum je 4 Bein-, Arm-, und Kombinatiostechniken
- Selbstverteidigung (Hosinsul) 4-8 freie Abwehrtechniken inkl. Klammerungen etc.

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter. Steigerung gegenüber 1. Dan.

- Techniken mit erhöhter Schwierigkeit oder
- Kraftbruchtest





SWISS

TAEKWONDO

Anforderungen

3. Poom / 3. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit:

3 Jahre seit 2. Dan

Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 3 Trainings pro Woche.

Total deutlich über 360 Trainingseinheiten. Bei 2 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 4 Jahre.

Administrative Voraussetzungen

Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche Dokumente liegen vor

Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr. Kandidaten für 3. Poom (unter 15 Jahre) können freiwillig am Schiedsrichterseminar teilnehmen.

Instruktoren- und Poomsae Seminar seit 2. Dan. Mindestens 2 Einsätze als Punkterichter oder als Schiedsrichter.

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Keumgang
- Bis zu 3 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert

Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Bein-, Arm-, Ellbogen und Handkanten-Techniken, Fussfeger, 3er Kombinationen im Gegenangriff. Verteidigung gegen Angriffe mit Waffen.
- Selbstverteidigung (Hosinsul) 4-8 freie Abwehrtechniken inkl. Klammerungen

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter. Steigerung gegenüber 1. und 2. Dan.

- Techniken mit erhöhter Schwierigkeit oder
- Kraftbruchtest nach Wahl des Prüflings auf Ziegel oder Steine





SWISS

TAEKWONDO

Anforderungen

4. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit:

4 Jahre seit 3. Dan

Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 3 Trainings pro Woche.

Total deutlich über 480 Trainingseinheiten. Bei 3 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 5 Jahre. Vor der Zulassung zur Prüfung hat das Prüfungskomitee auch die geistige Reife zu beurteilen. Bei begründeten Vorbehalten wird der Kandidat zurückgestellt.

Administrative Voraussetzungen

Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche Dokumente liegen vor

Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr.

Instruktoren- und Poomsae Seminare seit 3. Dan. Mindestens 2 Einsätze als Punkterichter und 2 Einsätze als Schiedsrichter an nationalen Meisterschaften.

Zusätzliche Ausbildungsmodule von Swiss Taekwondo für Instrukoren und Schulleiter.

Theorie

Vertiefte schriftliche Arbeit zu einem vorgegebenen Themengebiet

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Taebaek
- Bis zu 4 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert

Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Abwehr mit Gegenangriffen bestehend aus 3er Kombinationen, Wurf und Fussfeger
- Selbstverteidigung (Hosinsul) freie Abwehrtechniken mit sämtlichen Schwierigkeiten

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter. Steigerung gegenüber 1. – 3. Dan.

- Techniken mit erhöhter Schwierigkeit oder
- Kraftbruchtest nach Wahl des Prüflings auf Ziegel oder Steine





SWISS

TAEKWONDO

Anforderungen

5. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit:

5 Jahre seit 4. Dan

- Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 3 Trainings pro Woche.
- Total deutlich über 600 Trainingseinheiten. Bei 2 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 6-7 Jahre. Vor der Zulassung zur Prüfung hat das Prüfungskomitee auch die geistige Reife zu beurteilen. Bei begründeten Vorbehalten wird der Kandidat zurückgestellt.

Administrative Voraussetzungen

Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche
Dokumente liegen vor

Empfehlung

- Mindestens 2 Empfehlungen an das Prüfungskomitee von Trägern des 6. Dan oder höher.

Förderung von Taekwondo in der Schweiz

- Leitung eines eigenen Dojangs oder Verantwortlicher Instruktor in einem Dojang oder
- Aktive Verbandsarbeit

Obligatorische Kurse / Schulungen

- Regelmässiger Besuch der nationalen Schiedsrichter-, Poomsae, Punkterichter- und Instruktorenseminare.
- Regelmässiger Einsatz als Schiedsrichter oder Punkterichter an Nationalen Meisterschaften
- Zusätzliche Ausbildungsmodule von Swiss Taekwondo für InstruktorInnen und Schulleiter.

Theorie

- Vertiefte schriftliche Arbeit zu einem vorgegebenen Themengebiet

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Pyongwon
- Bis zu 4 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert





SWISS

TAEKWONDO

Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Abwehr mit Gegenangriffen bestehend aus 3er Kombinationen, Wurf und Fussfeger
- Selbstverteidigung (Hosinsul) freie Abwehrtechniken mit sämtlichen Schwierigkeiten

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter. Steigerung gegenüber 1. – 3. Dan.

- Techniken mit erhöhter Schwierigkeit oder
- Kraftbruchtest nach Wahl des Prüflings auf Ziegel oder Steine





SWISS

TAEKWONDO

Anforderungen

6. Dan

Wartezeit / Vorbereitungszeit:

6 Jahre und mehr seit 5. Dan

- Die Wartezeit versteht sich als intensive Vorbereitungszeit bei mindestens 4 Trainings pro Woche.
- Total deutlich über 700 Trainingseinheiten. Bei 3 Trainings pro Woche beträgt die Wartezeit mindestens 6-7 Jahre. Vor der Zulassung zur Prüfung hat das Prüfungskomitee auch die geistige Reife zu beurteilen. Bei begründeten Vorbehalten wird der Kandidat zurückgestellt.

Administrative Voraussetzungen

Budopass mit sämtlichen Jahresmarken
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht
Kukkiwon Anmeldeformular, Fotos und sämtliche
Dokumente liegen vor

Empfehlung

- Mindestens 2 Empfehlungen an das Prüfungskomitee von Trägern des 6. Dan oder höher.

Förderung von Taekwondo in der Schweiz

- Leitung eines eigenen Dojangs oder Verantwortlicher Instruktor in einem Dojang oder
- Aktive Verbandsarbeit

Obligatorische Kurse / Schulungen

- Regelmässiger Besuch der nationalen Schiedsrichter-, Poomsae , Punkterichter- und Instruktorenseminare.
- Regelmässiger Einsatz als Schiedsrichter oder Punkterichter an Nationalen Meisterschaften
- Zusätzliche Ausbildungsmodule von Swiss Taekwondo für InstruktorInnen und Schulleiter.

Theorie

- Vertiefte schriftliche Arbeit zu einem vorgegebenen Themengebiet

Grundschule

- Auswahl von Grundtechniken gemäss Anhang 3

Form

- Poomsae Sipjin
- Bis zu 4 Formen aus dem Vorprogramm nach Vorgabe der Experten, davon eine Form durch den Anwärter selber ausgewählt.

Pratzenübungen

formenorientiert und/oder wettkampforientiert





SWISS

TAEKWONDO

-
-

- **Partnerübungen**

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Abwehr mit Gegenangriffen bestehend aus 3er Kombinationen, Wurf und Fussfeger
- Selbstverteidigung (Hosinsul) freie Abwehrtechniken mit sämtlichen Schwierigkeiten

Freikampf: (Kyorugi)

- Kandidaten unter 30 Jahren 1 Runde à 2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten unter 40 Jahren 1 Runde à 1 1/2 min mit Schutzausrüstung
- Kandidaten über 40 Jahren 1 Runde à 1 min (ohne Schutzausrüstung)

Bruchtest: (Kyok-Pa)

2-4 Hand und Fusstechniken kombiniert in schneller logischer Abfolge auf Bretter. Steigerung gegenüber 1. – 3. Dan.

- Techniken mit erhöhter Schwierigkeit oder
- Kraftbruchtest nach Wahl des Prüflings auf Ziegel oder Steine

