

## DANREGLEMENT

vom 12.05.2021

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 Danprüfungen für 1.-3. Dan. Prüfungen für 4. Dan und High Dan werden nach Bedarf ebenfalls von SWISS TAEKWONDO ausgeschrieben und durchgeführt. Prüfungen ab 4. Dan unterliegen besonderen Bestimmungen

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	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           | 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 elektronisch auszufüllen und die von Kukkiwon verlangten Dokumente und Fotos elektronisch beizulegen.

## Zweiter Abschnitt: Ablauf der Prüfungen

### Artikel 4: Vorbereitung der Prüfung

#### Artikel 4.1 Voranmeldung

Die Schulleiter melden bis zum vorgegebenen Anmeldeschluss ihre Kandidaten per eMail mit dem entsprechenden Formular an. Swiss Taekwondo informiert die Schulleiter zwei Monate im Voraus über den Prüfungstermin und die maximale Teilnehmerzahl der anstehenden Dan-Promotion.

#### Artikel 4.2 Einreichung der Kandidatendossiers

Spätestens 10 Tage vor der Prüfung sendet der Schulleiter die Dossiers seiner Kandidaten mit den Prüfungsunterlagen und Dokumenten an die in der Ausschreibung bekanntgegebene Adresse.

Das Dossier umfasst die folgenden Unterlagen: (physisch vor der Prüfung einzusenden)

- Mudopass mit gültigen Jahresmarken mit Eintrag der geforderten Seminare und Lehrgänge
- Elektronisch einzureichen
- Schriftliche Arbeit (pdf-Datei)
  - Pass- oder ID-Kopie
  - Ausländer: zusätzlich Kopie der Aufenthaltsbewilligung (Scan als PDF oder jpg)
  - Korrekt mit PC ausgefülltes Antragsformular (Excel) für Kukkiwon Poom / Dan Zertifikate
  - Foto 300 dpi (jpg)

Kandidatinnen und Kandidaten, welche die verlangten Unterlagen nicht rechtzeitig einreichen, werden nicht zur Prüfung zugelassen

### Artikel 4.3 Registration

Die Kandidaten erscheinen am Prüfungstag gemäss Aufgebot zur Registration. Das Prüfungskomitee stellt fest, ob der Kandidat die Voraussetzungen erfüllt und zieht die Prüfungsgebühren für den Test gemäss Artikel 3.2 bar 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 von Swiss Taekwondo nach Absprache mit dem Vorstand und dem Prüfungskomitee nominiert und aufgeboten.

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, Mudopass und die Abrechnung der Prüfungsgebühren innert 3 Tagen dem Sekretariat zukommen. Das Sekretariat bestätigt die Prüfungsergebnisse durch Eintrag im Mudopass 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.

#### **Wartezeiten, Obligatorische Schulungen, Erfahrungen**

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

Für jeden Dan-Grad wird der Besuch von Seminaren und Kursen vorausgesetzt. Kandidaten für einen Poom-Grad (unter 15 Jahren) können die Seminare auf freiwilliger Basis besuchen. Für die Promotion ab 4. Dan wird vorausgesetzt, dass der Kandidat sich für die Entwicklung von Swiss Taekwondo nachhaltig eingesetzt hat. Dafür werden der Erwerb einer nationalen Referee Lizenz und der Einsatz als solcher oder die Gründung/Führung eines Dojangs und die Mitarbeit im Verband in einer Fachkommission oder in Vorstand angerechnet.

#### **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 aktuellen Anforderungen von Kukkiwon und WT. 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 (Mitt-Training)**

Die Grundtechniken sollen durch Zuhilfenahme von Pratzen (Handmit) präzis ausgeführt werden. Die Pratzenübungen sollen während 30 Sekunden präsentiert werden und viele verschiedene Taekwondo Wettkampfelemente inklusive Dreh- und Sprungtechniken enthalten. Der Prüfling soll ein kleines Programm einstudieren und kann dazu eine Hilfsperson als Pratzen Halter mitbringen.

### 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

### 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 nächsttiefere 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 selbstständig aus. Er kann dazu Hilfspersonen aus seinem Dojang beziehen. 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 flüssig 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 das Thema der schriftlichen Arbeit vorgeben.

## Theorie

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

## Vierter Abschnitt: High Dan Promotion ab 4. Dan

### **Artikel 8: Durchführung von High Dan Promotionen**

High Dan Promotionen werden in der Regel alle 2-3 Jahre von Swiss Taekwondo durchgeführt. Für die Bewertung wird ein 3er Expertenteam nominiert, das von einem Senior-Experten geleitet wird. Der höchste Dan-Träger im Verband soll mit der Durchführung von High Dan Promotionen mandatiert werden. Die eingesetzten Experten werden ausgebildet und sind Träger vom 6. Dan und höher. Zudem weisen sie mindestens einen Dangrad über denjenigen der Prüflinge aus.

### **Artikel 9: Ausschreibung und Anmeldung zum High Dan Test**

Wenn sich das Bedürfnis nach einer High Dan-Promotion (für 4. Dan und höher) abzeichnet, werden alle Mitglieds-Dojangs angeschrieben um mögliche Kandidaten vor anzumelden. Der Anmeldung sind zwei Empfehlungsschreiben von höheren Dangraden beizulegen. Die Empfehlungsschreiben sollen nach einem gemeinsamen Training abgefasst werden und die Erfahrung daraus mitberücksichtigen. Zusätzlich ist ein Taekwondo Palmares einzureichen, welches Nachweist, inwiefern sich der Kandidat in den letzten Jahren für Taekwondo eingesetzt hat. Nach formaler Prüfung wird den Kandidaten ihre Berechtigung und Zulassung zur Promotion mit dem weiteren Vorgehen und Zeitplan mitgeteilt.

## Artikel 10: Voraussetzung für High Dan Promotion

Zur High Dan Promotion dürfen nur Taekwondoin zugelassen werden die dem gewünschten Dan-Grand entsprechende gereifte Persönlichkeit vorweisen. Zudem kommen für High Dan nur Taekwondoin in Frage, die sich für die Entwicklung von Taekwondo in der Schweiz besonders engagiert haben. Swiss Taekwondo stellt sich da ein mehrjähriges Engagement als Schulleiter, nationaler Schiedsrichter oder als Verbandsfunktionär vor.

Das dazu eingereichte Palmares wird den ernannten Experten geprüft. Gegen einen abschlägigen Entscheid kann ein begründeter Rekurs beim Vorstand eingereicht werden. Der Vorstand kann im Einzelfall Ausnahmen zu diesen Voraussetzungen bewilligen.

## Artikel 11: Durchführung High Dan Promotion

Die für die High Dan Promotion zugelassenen Kandidaten erhalten den Termin für die Einreichung der schriftlichen Arbeit, die ab 6. Dan vorzugsweise in Englisch abzufassen ist.

Nach Genehmigung durch die Prüfungsexperten der schriftlichen Arbeit werden die Kandidaten zur Promotion eingeladen, die nach Möglichkeit in einem zentral gelegenen Dojang durchgeführt wird. Der Dojang soll sich für die High Dan Promotion würdevolle präsentieren und entsprechend hergerichtet werden.

## Fünfter Abschnitt: weitere Bestimmungen und Inkrafttreten

### Artikel 12: Prüfungslose Dan-Promotion

1) Der Vorstand von Swiss Taekwondo kann einen Dan-Grad für besondere Verdienste verleihen. Als besonderer Grund für die Verleihung eines Dangrades können sportliche Erfolge auf höchstem internationalem Niveau oder eine mehrjährige Führungsposition im Verband herangezogen werden. Die Verleihung von Dangraden soll vom Vorstand zurückhaltend vorgenommen werden.

2) An Sportler, die sich für die Teilnahme an einer höheren internationalen Meisterschaft gemäss den geltenden Richtlinien qualifiziert haben, kann das benötigte Kukkiwon 1. Dan Zertifikat prüfungslos bestellt werden. Für weitere Dan-Grade müssen sie die Voraussetzungen gemäss diesem Reglement erfüllen.

### Artikel 13 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	Alterslimite für Promotion
1st Poom	3 Jahre seit Beginn Taekwondo Training 1 Jahr 1. Kup	mind. 11 Jahre und unter 15 Jahre alt
1st to 2nd Poom	2 Jahre	mind. 13 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 Jahre	15 Jahre und älter
2nd to 3rd Dan	3 Jahre	21 Jahre und älter
3rd to 4th Dan	5 Jahre	24 Jahre und älter
4th to 5th Dan	6 Jahre	30 Jahre und älter
5th to 6th Dan	7 Jahre	35 Jahre und älter
6th to 7th Dan	8 Jahre	40 Jahre und älter
7th to 8th Dan	10 Jahre	45 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. In begründeten Fällen kann Swiss Taekwondo kleinere Abweichungen von diesen Anforderungen beschliessen.

### Artikel 14: Inkrafttreten

Dieses Reglement tritt am 01.08.2021 in Kraft und ersetzt das Dan Reglement vom 1. April 2012.

Bern, 12.05.2021

Der Präsident

Jean-Marie Ayer

## 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

Kup	Poomse	Chagi	Kyorugi	
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"> <li>• Abhärten der Block- und Schlagteile</li> <li>• Grundschule</li> <li>• Gesprungene Fusstösse</li> <li>• Technik des Springes</li> <li>• Erklärung der Vitalpunkte</li> <li>• Wettkampftechnik</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallschule</li> <li>• Hosinsul</li> <li>• Gyokpasul</li> <li>• Wettkampfregeln</li> </ul>
Yi (2) Rot	Taeguek 6 yuk-Tschang	(7)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
Ji (1) Rot	Taeguek 7 jil-Tschang	(8)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
Cho <sup>Yi</sup> <sub>m</sub> Dan (1 <sup>2</sup> 3) Schwarz	Taeguek 8 Pal-Tschang Koryo Keumgang	1. Geschichte des Tae-kwon-do 2. Erklärung der Wettkampfmethode 3. Schiedsrichtertaktik		
Sa <sup>Oh</sup> <sub>Yuk</sub> Dan (4 <sup>5</sup> 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. Instruktorenenschule		

## Kibon Dongjak / Basic Movements

### Hand Techniques

Move **3 steps forward**, turn, then move **3 steps back** in **Ap Gubi**, while performing each of the listed techniques:

1. Arae Makki
2. Momtong Bandae Jireugi
3. Momtong An Makki
4. Olgul Makki
5. Sonnal Mok Chigi
6. Pyonsonkkeut Jjireugi
7. Anpalmok Momtong Bakkat Makki (Dwit Gubi)
8. Sonnal Momtong Makki (Dwit Gubi)

### Foot Techniques

Each kick is performed **twice per side**:

1. Ap Chagi
2. Biteureo Chagi (Koa chagi)
3. Bandal Chagi
4. Dollyeo Chagi
5. Aphuryeo chagi (Bandae Dollyeo Chagi)
6. Yeop Chagi
7. Dwidora Yeop Chagi (Momtora Yeop)
8. Ttwieo Ap Chagi

### Mitt Demonstration (Paddle Target)

Performed with a partner for **30 seconds**:

Each of the following techniques must be demonstrated:

1. Pandal Chagi
2. Dollyeo Chagi
3. Mireo Chagi
4. Naeryo Chagi
5. Mom Dollyo Chagi
6. Pandae Dollyo Chagi
7. Dwi Chagi
8. Mireo Yeop Chagi
9. Jireugi left/right

## Anhang 4

### Anforderungen

#### 1. Poom / 1. Dan

##### Wartezeit / Vorbereitungszeit:

3 Jahre Taekwondo Training, 1 Jahr seit 1. Kup und mindestens 11-jährig

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

Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken  
Schriftliche Arbeit mit Dossier eingereicht (mind. 1-2 Seiten)

##### Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr. Kandidaten für Poom (unter 15 Jahre) können freiwillig am Schiedsrichterseminar teilnehmen. Teilnehmer eines zweitägigen Seminars für Nationale Kyorugi oder Poomsae Schiedsrichter sind vom obligatorischen Tagesseminar dispensiert.

##### 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

gemäss Art. 7

##### Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Maximum je 4 Bein-, Arm-, und Kombinatietechniken
- 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

##### Bruchtest: (Kyok-Pa)

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

## Anforderungen

### 2. Poom / 2. Dan

**Wartezeit / Vorbereitungszeit:** 2 Jahre seit 1. Dan/Poom, mindestens 13-jährig

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

Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken  
Schriftliche Arbeit 2 – 4 Seiten mit Dossier eingereicht

#### Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr. Kandidaten für 2. Poom (unter 15 Jahre) können freiwillig am Schiedsrichterseminar teilnehmen. Technisches Seminar seit 1. Dan. Inhaber einer gültigen Nationalen Kyorugi oder Poomsae Schiedsrichterlizenz sind von den obligatorischen Seminaren dispensiert

#### 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

gemäss Art. 7

#### Partnerübungen

- 1-Schritt-Kampf (Macho Kyorugi) Maximum je 4 Bein-, Arm-, und Kombinatietechniken
- 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

#### 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

## Anforderungen

### Wartezeit / Vorbereitungszeit:

### 3. Dan

3 Jahre seit 2. Dan, 21-jährig und älter

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

Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken

Vertiefte Schriftliche Arbeit mind. 5 Seiten mit Dossier eingereicht

### Obligatorische Kurse / Schulungen

Schiedsrichterseminar Wettkampf im gleichen Jahr oder im Vorjahr.

Technisches Seminar und Coach Education Basismodul seit 2. Dan. Lizenz als aktiver Nationaler Schiedsrichter Poomsae oder Kyorugi 3. Klasse mit entsprechenden Einsätzen an nationalen Turnieren und Meisterschaften.

### 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

gemäss Art. 7

### 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

### 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

## Anforderungen

### 4. Dan

**Wartezeit / Vorbereitungszeit:** 5 Jahre seit 3. Dan, 24-jährig und älter

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** Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken  
Dossier rechtzeitig eingereicht

#### Empfehlung

- Mindestens 2 Empfehlungen an das Prüfungskomitee von Trägern des 5. Dan oder höher.

#### Obligatorische Kurse / Schulungen

Technisches Seminar und Coach Education C-Lizenz

Lizenz als aktiver Nationaler Schiedsrichter Poomsae oder Kyorugi 3. Klasse mit entsprechenden Einsätzen an nationalen Turnieren und Meisterschaften.

#### Theorie

Vertiefte schriftliche Arbeit zu einem vorgegebenen Themengebiet mindestens 7. Seiten Thema soll zur Weiterentwicklung von Taekwondo oder dem Verband beitragen

#### 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 selbst ausgewählt.

**Pratzenübungen** gemäss Art. 7

#### 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

#### 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

## Anforderungen

### 5. Dan

#### Wartezeit / Vorbereitungszeit:

6 Jahre seit 4. Dan, 30-jährig und älter

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

#### Administrative Voraussetzungen

Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken

Dossier rechtzeitig eingereicht

#### Theorie:

Vertiefte Schriftliche Arbeit zu einem spezifischen Thema mit Dossier eingereicht mind. 8-10 Seiten Thema soll zur Weiterentwicklung von Taekwondo oder dem Verband beitragen

#### Empfehlung

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

#### Förderung von Taekwondo in der Schweiz

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

#### Obligatorische Kurse / Schulungen

Technisches Seminar und Coach Education B-Lizenz

Lizenz als aktiver Nationaler Schiedsrichter Poomsae oder Kyorugi 2. Klasse mit entsprechenden Einsätzen an nationalen Turnieren und Meisterschaften.

## 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 selbst ausgewählt.

## Pratzenübungen

gemäss Art. 7

## 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

## 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

## Anforderungen

### 6. Dan

#### Wartezeit / Vorbereitungszeit:

7 Jahre und mehr seit 5. Dan, 35-jährig und älter

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

#### Administrative Voraussetzungen

Mudopass mit sämtlichen Jahresmarken

#### Empfehlung

- Mindestens 2 Empfehlungen an das Prüfungskomitee von Trägern des 7. Dan oder höher aus verschiedenen Dojang.

#### Förderung von Taekwondo in der Schweiz

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

#### Obligatorische Kurse / Schulungen

- Technisches Seminar und Coach Education B-Lizenz
- Lizenz als aktiver Nationaler Schiedsrichter Poomsae oder Kyorugi 2. Bzw. 1. Kl. mit entsprechenden Einsätzen an nationalen Turnieren und Meisterschaften.

#### Theorie

- Vertiefte schriftliche Arbeit zu einem zu einem spezifischen Thema mit Dossier eingereicht mind. 11-12 Seiten Thema soll zur Weiterentwicklung von Taekwondo oder dem Verband beitragen

## 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

gemäss Art. 7

## 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 (Schutzausrüstung und Kontakt freiwillig oder ohne Schutzausrüstung kontaktlos)

## 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