

Prüfungsprogramm Poom-Grade

1. Poom - Vorbereitungszeit 36 Wochen, Mindestalter 6 Jahre
 - Koryo
 - Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 4. Kup (1 Poomse)
 - Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers
 - 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik
 - Theorie: WettkampfregeIn.

2. Poom - Vorbereitungszeit 2 Jahre, Mindestalter 8 Jahre
 - Kumgang
 - Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 4. Kup (1 Poomse)
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: sonnal-dung oder dung-jumok;
 - Fußtechnik: tymio-Technik;
 - Hosinsul: 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
 - Theorie: WettkampfregeIn.

3. Poom - Vorbereitungszeit 3 Jahre, Mindestalter 11 Jahre
 - Taebaek
 - Überprüfung einer Dan und einer Kup-Poomse
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: beliebig freihängend;
 - Fußtechnik: tymio-Technik;
 - Hosinsul: 5 Befreiungstechniken, 5 Waffenabwehrtechniken;
 - Theorie: WettkampfregeIn, Poomsetheorie

Prüfungsprogramm Dan-Grade

1. **Dan - Vorbereitungszeit 6 Monate, Mindestalter 15 Jahre**
 - Koryo
 - Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 7. Kup (1 Poomse)
 - Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
 - Hosinsul: 8 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers: 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik
 - Theorie: WettkampfregeIn, Poomsetheorie (schriftlich);

2. **Dan - Vorbereitungszeit 1 Jahr, Mindestalter 16 Jahre**
 - Kumgang
 - Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 5. Kup (1 Poomse)
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - Hosinsul: 8 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
 - Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
 - Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: sonnal-dung oder dung-jumok
 - Fußtechnik: tymio-Technik;
 - Hosinsul: 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
 - Theorie: WettkampfregeIn, Poomsetheorie (schriftlich);

3. Dan - Vorbereitungszeit 2 Jahre, Mindestalter 18 Jahre

- Taebaek
- Überprüfung einer Dan- und Kup-Poomse
- Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: beliebig freihängend
- Fußtechnik: tymio-Technik;
- Hosinsul: 5 Befreiungstechniken, 5 Waffenabwehrtechniken;
- Theorie: Wettkampfgeln, Poomsetheorie (schriftlich);

4. Dan - Vorbereitungszeit 3 Jahre, Mindestalter 21 Jahre

- Pyongwon
- Überprüfung einer Dan- und zwei Kup-Poomse
- Hosinsul: mind. 10 Techniken nach freier Wahl des Prüflings.
- Kyokpa: Reihenbruchtest mit mind. 4 Stationen (nach Wahl des Prüflings).
- Theorie: Wettkampfgeln, Poomsetheorie (schriftlich); Fachsprache mündlich

5. Dan - Vorbereitungszeit 4 Jahre, Mindestalter 25 Jahre

- Sipjin
- Überprüfung einer Dan- und zwei Kup-Poomse
- Hosinsul: Abwehrtechniken gegen mehrere Angreifer (mind. 2 Personen)
- Theorie: Fachsprache mündlich.

6. Dan - Vorbereitungszeit 5 Jahre, Mindestalter 30 Jahre

- Jitae, Chonkwon

Der 6. Dan im Taekwondo wird auf Antrag vom BPR an die WTF empfohlen. Dem Antrag ist eine schriftliche Arbeit über den Taekwondo-Sport (mind. 20 Seiten) in gebundener Form beizulegen, die von einem Fachgremien überprüft wird.

Oder auf schriftlichen Antrag an den BPR, wenn die Ö-TKD-Diplomtrainer Ausbildung positiv absolviert wurde (Zeugnis in die Kopie beilegen) und eine kooperative Zusammenarbeit mit dem ÖTDV besteht und sich der Anwarter um die Verbreitung des TKD-Sportes in Österreich verdient einsetzt.

7. Dan - Vorbereitungszeit 6 Jahre, Mindestalter 36 Jahre

- Hansoo, Illyo

Der 7. Dan im Taekwondo wird auf Antrag vom BPR an die WTF empfohlen. Dem Antrag ist eine schriftliche Arbeit über den Taekwondo-Sport (mind. 20 Seiten) in gebundener Form beizulegen, die von einem Fachgremien überprüft wird.

Oder auf schriftlichen Antrag an den BPR, wenn die Ö-TKD-Diplomtrainer Ausbildung positiv absolviert wurde (Zeugnis in die Kopie beilegen) und eine kooperative Zusammenarbeit mit dem ÖTDV besteht und sich der Anwarter um die Verbreitung des TKD-Sportes in Österreich verdient einsetzt.