

Leitfaden zur Taekwondo Gürtelprüfung

Wie läuft eine Prüfung ab?

Beim Taekwondo Verein Bergstraße finden die Prüfungen sonntags statt. Alle Prüflinge werden in Gruppen eingeteilt.

Gruppe 1 – (ca. 10:00 – 11:30 Uhr) Kinderprüfung bis 7.Kup.

Gruppe 2 – (ca. 11:45 – 13:30 Uhr) Jugend und Erwachsene bis 7. Kup.

Gruppe 3 – (ca. 13:30 – 16:00 Uhr) alle Prüfung zum 6. Kup bis 1. Kup.
(Zeiten können je nach Anzahl der Prüflinge variieren)

Der Ablauf ist wie folgt:

Gruppe 1

1. Aufwärmspiel
2. Geschicklichkeits- und Koordinationsbereich (mit Seil)
3. Grundschule – alle Prüflinge laufen in Bahnen die Stellungen und Techniken
4. Alle Prüflinge (10. + 9. Kup) laufen die erste Kreuzform (Gibon-Donjak)
5. Alle Prüflinge (9. + 8. Kup) laufen die Kreuzformen (Gibon-Donjak) 2+3
6. Alle Prüflinge (8. Kup) laufen einzeln ihre Pflichtform (Taeguk-Il-Jang).

Trinkpause

7. Koordinations- und Fitnessbereich (Parcours)
8. Pratzenübungen
9. 1-Schrittkampf
10. Selbstverteidigung
11. Wettkampf ohne Weste
12. Theorie

Gruppe 2

15 Minuten - Eigenständiges Aufwärmen

1. Grundschule – alle Prüflinge laufen in Bahnen die Stellungen und Techniken
2. Alle Prüflinge (10. + 9. Kup) laufen die erste Kreuzform (Gibon-Donjak)
3. Alle Prüflinge (9. + 8. Kup) laufen die Kreuzformen (Gibon-Donjak) 2+3
4. Alle Prüflinge (8. Kup) laufen einzeln ihre Pflichtform (Taeguk-Il-Jang).

Trinkpause

5. Pratzenübungen mit Steppschule
6. 1-Schrittkampf
7. Selbstverteidigung
8. Wettkampf ohne Weste
9. Theorie

Gruppe 3

15 Minuten - Eigenständiges Aufwärmen

1. Grundschule – alle Prüflinge laufen in Bahnen die Stellungen und Techniken
2. Pratzenübungen mit Steppschule ggf. am Dummy
3. Alle Prüflinge laufen ihre Pflichtform, sowie eine Form aus dem Vorprogramm.
(Siehe Formenauslösung)

Trinkpause

4. 1-Schrittkampf
5. Selbstverteidigung
6. Wettkampf **mit** Weste
7. Bruchtest (alle ab Prüfung zum 4. Kup und höher) (nicht bei Kindern bis inkl. 14 Jahre)
8. Theorie

Was ist zu beachten?

Wir erwarten Eigeninitiative. Erfolgt diese nicht, hat dies Konsequenzen!

Welche Eigeninitiativen sind gemeint?

1. Jeder Prüfling hat rechtzeitig zur Prüfung zu erscheinen.
2. Jeder Prüfling hat die Prüfungsgebühr, am Prüfungstag, **vor** der Prüfung zu entrichten!
(Dies gilt ebenfalls für die Gebühr für den DTU-Pass. Diese wird zur ersten Prüfung oder wenn kein DTU-Pass vorliegt, fällig)
3. Jeder Prüfling hat spätestens eine Woche vor der Prüfung **ein** Passbild beim Trainer-Team abzugeben.
(Dies gilt in der Regel nur für die erste Prüfung oder wenn kein DTU-Pass vorliegt)
4. Jeder Prüfling hat in einem sauberen Taekwondo-Anzug (Dobok) mit richtigem Gürtel zu erscheinen.
5. Jeder Prüfling muss seinen Mitgliedsausweis **vor** der Prüfung vorlegen und damit nachweisen, dass er genug Trainingseinheiten besucht hat.
6. Jeder Prüfling, ab der Prüfung zum 8. Kup (Gelbgürtel) muss seinen Gürtel **selbst** binden können.
7. Jeder Prüfling zum 4. Kup und höher muss **selbst** dafür Sorge tragen, dass für die Disziplin „Bruchtest“ seine Bretter, sowie Bretthalter, vorhanden sind. Hierzu gehört auch, dass die Bretter rechtzeitig bestellt/besorgt werden.
8. Jeder Prüfling muss aufgewärmt zur Prüfung erscheinen und sich rechtzeitig vor seiner nächsten Einheit aufwärmen. Also eigenständiges Aufwärmen und Dehnen! *(Ausnahme: Gruppe 1)*
9. Jeder Prüfling muss vor seiner zu prüfenden Disziplin entsprechend vorbereitet sein.
Zum Beispiel
 - a. Bretter und Bretthalter müssen bereit sein und die Aufstellung des Bruchtests muss klar sein.
 - b. Wettkampfausrüstung muss rechtzeitig angezogen werden.
Die Wettkampfausrüstung zur Prüfung besteht für Prüfungen bis zum 2. Kup verpflichtend aus Dobok inkl. Gürtel und Tiefschutz, Kampfweste und Kopfschutz. Für Prüfungen zum 1. Kup ist eine vollständige Wettkampfausrüstung laut Prüfungsordnung (siehe auch Beiblatt) Pflicht. Eine Kampfweste und Kopfschutz können vom Verein bereitgestellt werden.
 - c. Messer/Stock müssen für die Selbstverteidigung ab der Prüfung zum 4. Kup bereitliegen.

Was gibt es für Konsequenzen?

1. Wer nicht innerhalb 1 Minute nach Aufruf in der Lage ist seine Disziplin zu beginnen, fällt in diesem Teil durch.
2. Wer die Punkte 1, 2, 3, 4 oder 5 nicht erfüllt, gilt als nicht angetreten.
3. Unaufgewärmt beginnt kein Prüfling die Prüfung.
4. Wer die Punkte 6, 7, 8 oder 9 nicht erfüllt, gilt als durchgefallen in der entsprechenden Disziplin.

Bei Fragen ist das Trainerteam jederzeit (nicht am Prüfungstag) gerne behilflich.

Die jeweils aktuelle Prüfungsordnung, sowie die Wettkampfordnungen für Poomsae und Vollkontakt können natürlich auf der Homepage der DTU www.dtu.de eingesehen werden.

Schutzausrüstung laut Wettkampfordnung

