



Taekwondo-Prüfungsprogramm

Grad	Gurtpfarbe	Prüfungsprogramm / Ausbildungsprogramm	
Weissgurt (Moo)	weiss	Palgwae Il-Jang (Bewegungsform) Chagi Il-Jang (Die Fusstösse)	1. Verhalten und Sitten im Tae-Kwon-Do 2. Wie die Messerhand (Sonnal) 3. Wie den Fuss zu einem Stoss (Bal) 4. Der Fauststoss (Jirugi) 5. Der Stand (Sogi) 6. Die Abwehr (Makki) 7. Hosinsul (Selbstverteidigung)
8. Kup	1. Gelb	Taeguek Il-Jang Taeguek I-Jang (Bewegungsform)	Kyorugi (Kampf) Hanbeon Kyorugi (Einschrittkampf) Hosinsul
7. Kup	2. Gelb	Taeguek Sam-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul
6. Kup	1. Grün	Taeguek Sa-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul
5. Kup	2. Grün	Taeguek Oh-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa (Bruchtest)
4. Kup	1. Blau	Taeguek Yok-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa
3. Kup	2. Blau	Taeguek Chil-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa
2. Kup	1. Rot	Taeguek Pal-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa
1. Kup	2. Rot	Taeguek Il-Jang bis Taeguek Pal-Jang	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa
1. Dan	1. Schwarz	Poomsae Koryo	Kyorugi Hanbeon Kyorugi Hosinsul / Kyokpa