



**Jip Joong e.V.**  
Taekwondo  
Postfach 21 11 31  
04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

## Prüfungsrichtlinien

### **Philosophie unserer Prüfungsstruktur**

Die Teilnahme an einer Gürtelprüfung ist bei *Jip Joong Taekwondo* weit mehr als ein formaler Schritt zur nächsten Graduierung. Sie ist Ausdruck kontinuierlicher Entwicklung, Engagement und persönlicher Reife. Unsere Prüfungen folgen einem klaren Anspruch: Neben technischen Fertigkeiten legen wir besonderen Wert auf Haltung, Disziplin und eine regelmäßige, engagierte Teilnahme am Training. Nur wer zuverlässig trainiert, Leistungsbereitschaft zeigt und sich auch außerhalb der Prüfungssituation vorbildlich verhält, wird zur Prüfung zugelassen.

Diese Richtlinien schaffen Verbindlichkeit, Transparenz und Orientierung – für Schüler, Eltern und Trainer gleichermaßen. Sie helfen dabei, individuelle Fortschritte realistisch einzuschätzen und schaffen ein gemeinsames Verständnis davon, was eine Prüfung bei *Jip Joong Taekwondo* ausmacht.

### **1. Gürtelgrade**

Nach erfolgreicher Prüfung wird dem Prüfling der Gürtel entsprechend seinem Gürtelgrad verliehen. Der Prüfling hat danach das Recht und die Pflicht, diesen Gürtel zu tragen. Die Gürtelgrade sind wie folgt gestaffelt:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 9. Kup (weiß-gelber Gürtel) | 4. Kup (blauer Gürtel)                     |
| 8. Kup (gelber Gürtel)      | 3. Kup (blau-roter Gürtel)                 |
| 7. Kup (gelb-grüner Gürtel) | 2. Kup (roter Gürtel)                      |
| 6. Kup (grüner Gürtel)      | 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel)              |
| 5. Kup (grün-blauer Gürtel) | 1. Dan (Jungmeistergrad, schwarzer Gürtel) |

Anmerkung: Der weiße Gürtel (10. Kup) ist nicht prüfungsrelevant und wird bei Eintritt in die Schule vergeben.

### **2. Teilnahme an einer Prüfung**

Über die Zulassung zur Prüfung entscheiden die verantwortlichen Trainer, insbesondere die Prüfer. Dabei zählen nicht nur die technische Entwicklung und die inhaltliche Vorbereitung, sondern ebenso das Trainingsverhalten, die Verlässlichkeit und das persönliche Engagement über einen längeren Zeitraum. Eine Teilnahme an der Prüfung ist nur möglich, wenn das Training regelmäßig, aktiv und nachvollziehbar besucht wurde.

Bei *Jip Joong Taekwondo* verstehen wir Prüfungen nicht als reine Leistungsabfrage, sondern als Etappenziel auf einem individuellen Weg. Wer sich mit Disziplin, Ernsthaftigkeit und echtem Interesse einbringt, wird nicht nur geprüft, sondern wächst an der Herausforderung. Jede Graduierung steht deshalb auch für persönliche Entwicklung – und genau diese möchten wir sichtbar machen.



**Jip Joong e.V.**  
Taekwondo  
Postfach 21 11 31  
04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

### 3. Wartezeiten

Bei *Jip Joong Taekwondo* möchten wir, dass unsere Schüler sich entwickeln, Verantwortung übernehmen und mit einem sicheren Gefühl in die nächste Stufe gehen.

Die folgende Übersicht zeigt die **empfohlene Mindestanzahl** an Trainingseinheiten sowie **Zeitabstände zwischen den einzelnen Kup-Prüfungen**. Diese Werte **dienen der Orientierung** und stellen sicher, dass Lerninhalte verlässlich verankert und körperlich umgesetzt werden können.

#### Mindestanzahl an Trainingseinheiten

Kup-Stufe	Gürtelgrad	Mindest-Trainingseinheiten
10. Kup	Weiß	15
9. Kup	Weiß-Gelb	20
8. Kup	Gelb	25
7. Kup	Gelb-Grün	30
6. Kup	Grün	30
5. Kup	Grün-Blau	35
4. Kup	Blau	35
3. Kup	Blau-Rot	40
2. Kup	Rot	40
1. Kup	Rot-Schwarz	40

#### Hinweise

- Es zählen nur tatsächliche Teilnahmen an regulären Trainingseinheiten (mind. 60 Minuten).
- Sondertrainings oder Vorbereitungslehrgänge können mitgezählt werden.
- Die Trainer dokumentieren die Teilnahme; bei Unklarheiten entscheidet die Schulleitung.
- Kürzere Abstände sind **nur in Ausnahmefällen** mit **Zustimmung der Prüfer** möglich.

#### Warum Mindestzeiten und -einheiten?

Wir möchten unseren Mitgliedern genügend Zeit geben, das Gelernte zu festigen, Neues aufzubauen und mit Selbstbewusstsein in die Prüfung zu gehen. Die angegebenen Trainingszeiten helfen nicht nur bei der Leistungsentwicklung, sondern fördern auch das Bewusstsein für Verlässlichkeit, Disziplin und Kontinuität – wichtige Werte, die wir bei *Jip Joong Taekwondo* leben.

### 4. Prüfungsinhalte

Jeder Prüfling kann im Rahmen seiner Prüfung in einzelnen oder allen Bereichen geprüft werden. Die genauen Inhalte werden individuell festgelegt. Die nachfolgenden Angaben dienen daher lediglich als Richtlinien und stellen kein abgeschlossenes Programm dar.

**In jeder Prüfung können zusätzlich alle Inhalte der vorherigen Kup-Prüfungen abgefragt werden.**



**Jip Joong e.V.**  
 Taekwondo  
 Postfach 21 11 31  
 04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

## 5. Pflichtprogramm

Im Mittelpunkt jeder Prüfung steht das erfolgreiche Laufen der jeweiligen Poomsae sowie die korrekte Ausführung und Benennung (koreanisch und deutsch) der darin enthaltenen Techniken.

Grad der Kup-Prüfung	Zu laufende Poomsae
9.	- Kein Poomsae –
8.	1. Poomsae – Taeguk Il Jang
7.	1. Poomsae – Taeguk Il Jang und 2. Poomsae – Taeguk I Jang
6.	2. Poomsae – Taeguk I Jang 3. Poomsae – Taeguk Sam Jang
5.	3. Poomsae – Taeguk Sam Jang 4. Poomsae – Taeguk Sa Jang
4.	4. Poomsae – Taeguk Sa Jang 5. Poomsae – Taeguk Oh Jang
3.	5. Poomsae – Taeguk Oh Jang 6. Poomsae – Taeguk Yuk Jang
2.	6. Poomsae – Taeguk Yuk Jang 7. Poomsae – Taeguk Chil Jang
1.	7. Poomsae – Taeguk Chil Jang 8. Poomsae – Taeguk Pal Jang

### 5.1 Zusatzprogramm

Außerdem können folgende Prüfungsinhalte abgeprüft werden:

- 9. Kup (weiß-gelber Gürtel)
  - Grundschule
  - "Jumok"-Abfolge
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
  - Theoriefragen zur Herkunft und den Grundwerten des Taekwondo



**Jip Joong e.V.**  
Taekwondo  
Postfach 21 11 31  
04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

- 8. Kup (gelber Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. die aus der Poomsae
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Selbstverteidigung gegen Schubsen; Fallschule
  - Verhaltensweisen im Training
  - Bruchtest (im Ermessen des Prüfers; gelbes Brett)
  
- 7. Kup (gelb-grüner Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - 1-Schritt-Kampf
  - Selbstverteidigung gegen Handgriffe
  - Theoriefragen zu den Grundwerten des Taekwondo und den Verhaltensweisen im Training
  - Freikampf
  - Bruchtest (Ap-Chagi, Yop-Chagi)
  
- 6. Kup (grüner Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
    - Übungen auch an den Pratzen
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - 1-Schritt-Kampf
  - Selbstverteidigung aus der Nahdistanz
  - Theorie zu den Grundwerten des Taekwondo und den Verhaltensweisen im Training, außerdem: Notwehrrecht sinngemäß
  - Freikampf
  - Bruchtest (Ap-Chagi, Yop-Chagi, Twio-Ap-Chagi)
  
- 5. Kup (grüner-blauer Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. die aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprungtechniken und einfache Handkantentechniken
    - Übungen auch an den Pratzen
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich) - 1-Schritt-Kampf
  - Selbstverteidigung aus der Nahdistanz
  - Freikampf
  - Bruchtest (Ap-Chagi, Yop-Chagi, Twio-Ap-Chagi, Twio-Yop-Chagi, Naeryo-Chagi)



**Jip Joong e.V.**  
Taekwondo  
Postfach 21 11 31  
04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

- 4. Kup (blauer Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprungtechniken und erweiterte Handkantentechniken
    - Übungen an den Pratzen
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Partnerübungen (Absprachen über die Angriffe sind möglich)
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
  - Selbstverteidigung
  - Freikampf
  - Ein Bruchtest (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet zwischen:
    - Drehkicks
  
- 3. Kup (blau-roter Gürtel)
  - Basistechniken, dabei insb. aus den Poomsae
    - Zusätzlich Sprung- und Drehtechniken und erweiterte Handkantentechniken
    - Übungen an den Pratzen
  - Partnerübungen
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
  - Selbstverteidigung
  - Freikampf
  - Ein Bruchtest (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet die Technik
  
- 2. Kup (roter Gürtel)
  - Teilnahme an mindestens einem Turnier (Technik oder Kampf)
  - Basistechniken
    - Zusätzlich Sprung- und Drehtechniken; Kombinationen aus diversen Techniken
    - Zusätzlich Palkup- und Murup-Techniken
  - Partnerübungen
    - 1-Schritt-Kampf
    - 3-Schritt-Kampf
  - Freikampf mit vorgegebenen Techniken
  - Selbstverteidigung gegen Waffen
  - Zwei Bruchtests (entweder Hand oder Fuß); der Prüfer entscheidet die Technik
  - Theorie zur Trainingslehre (Aushilfe im Training)
  
- 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel)
  - Teil 1 (wird im Vorfeld der Prüfung abgelegt)
    - Abhalten einer Erwärmungs- und Dehnungseinheit, ca. 30 – 45 Minuten



**Jip Joong e.V.**  
Taekwondo  
Postfach 21 11 31  
04112 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

- Teil 2
    - Technikübungen
    - Partnerübungen
      - 1-Schritt-Kampf
      - 3-Schritt-Kampf
  - Sparring mit vorgegebenen Techniken
  - Sparring mit freien Techniken
  - Freikampf
    - Selbstverteidigung gegen Angriffe ohne Absprache
    - Zwei Bruchtests; der Prüfer entscheidet die Technik
      - Entweder einmal Hand(-kante) und einmal Fuß oder zweimal Fuß
- 1. Dan (Jungmeister, schwarzer Gürtel)
- Teil 1 (wird im Vorfeld der Prüfung abgelegt)
    - Abhalten einer kompletten Trainingseinheit von 90 Minuten
    - Mindestens Teilnahme am Grundlehrgang für die Trainer C-Lizenz
    - Mindestens Teilnahme an einem Kampfrichterlehrgang oder einem Weiterbildungsseminar (auch SSBL)
  - Teil 2
    - Theorieprüfung
  - Teil 3
    - 8. Poomsae Taeguk Chil Jang & 9. Poomsae Koryo
    - Partnerübungen
      - 1-Schritt-Kampf
      - 3-Schritt-Kampf
  - Sparring mit vorgegebenen Techniken
  - Sparring mit freien Techniken
  - Freikampf
    - Selbstverteidigungstechniken
    - Mindestens drei Bruchtest(s); verschiedenen Techniken
      - Mindestens eine Hand(-kanten-) und zwei Fußstechniken; der Prüfer entscheidet die Technik

## 6. Prüfungsgebühren

Jedes Mitglied muss zur jeweiligen Prüfung eine Gebühr entrichten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Die Höhe der entsprechenden Gebühr kann im Vorfeld der Prüfung erfragt werden. Bei nicht bestandener Prüfung wird die Gebühr nicht rückerstattet. Für die Wiederholung gilt die entsprechende Gebühr erneut.