



Bitte in Blockschrift

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Verein / Schule: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Graduierung

Geschlecht (w/m)

Datum der Abnahme

Anzahl bisheriger Abnahmen

allgemeine Fitness	es müssen 4 Übungen absolviert werden		Wert	Punkte 1/2/3	Gesamtpunkte:
	Liegestütze	Anzahl in 60s			Durchschnitt:
	Strecksprünge	Anzahl in 60s			
	Käfer	Anzahl in 60s			
	Standweitsprung	Distanz in cm			
	Seilspringen	Anzahl in 60s			

Fallschule	es muß 1 Übung absolviert werden		Wert	Punkte 1/2/3	Gesamtpunkte:
	Abrollen nach vorne	Anzahl in 30s			
	Abrollen nach hinten	Anzahl in 30s			
	Aufstehen ohne Hände	Anzahl in 30s			
	Stürzen nach vorne	Anzahl in 30s			
	Fallen zur Seite	Anzahl in 30s			

Pratze	es muß 1 Übung absolviert werden		Wert	Punkte 1/2/3	Gesamtpunkte:
	Spanntritt 2 Pratzen	Anzahl in 60s			
	Spanntritt 1 Pratze	Anzahl in 30s/30s			
	Ausdauer an 1 Pratze	erreichte Zeit in s			

Selbstverteidigung	es muß 1 Übung absolviert werden		Wert	Punkte 1/2/3	Gesamtpunkte:
	Abwehr nahe Distanz	Anzahl in 60s			
	Abwehr mittlere Distanz	Anzahl in 60s			
	Abwehr Bodenlage	Anzahl in 60s			
	Abwehr gegen Stock	Anzahl in 60s			
	Abwehr gegen Messer	Anzahl in 60s			



kreative Darstellung	es muß 1 Übung absolviert werden	Punkte 1/2/3	Gesamtpunkte:
	Präsentation einer Form 1-17		
	Präsentation einer freien Form		
	Präsentation einer Form mit Angreifern		
	Sonstige kreative Darstellung		

Gesamtleistung überprüft durch Verein/Schule/Organisation:  Name, Unterschrift, Datum: _____	<b>Addierte Gesamtpunktzahl</b> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>  <b>Verleihung in</b> Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Gold <input type="checkbox"/>
--	--

Für jede der zuvor beschriebenen Kategorien werden entsprechend den Leistungstabellen 1, 2 oder 3 Punkte vergeben. Werden in einer Kategorie mehr als eine Übung gefordert, so wird aus den einzelnen Ergebnispunktzahl der Durchschnitt gebildet und auf einen ganzzahligen Wert gerundet. Die in den einzelnen Kategorien erreichten Punkte werden addiert. Aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold nach dem Schlüssel:

Bronze = 5 - 9 Punkte, Silber = 10 - 13 Punkte Gold = 14 - 15 Punkte

**Allgemeines:**

Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Es werden nur korrekt ausgeführte Übungen gezählt.

**Übung 1.1: Liegestütze**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Liegestütze zu machen.

**Übung 1.2: Strecksprünge**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Strecksprünge zu machen.

**Übung 1.3: Käfer**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an „Käfer“ Bauchmuskelübungen zu machen. Für den Käfer liegt der Sportler auf dem Rücken und hebt ein Bein in gestreckter Position leicht vom Boden ab. Der diagonale Arm wird senkrecht nach hinten gestreckt. Das andere Bein wird angezogen und der hierzu diagonale Arm berührt mit den Fingerspitzen die Fußsohle des angezogenen Bein. Anschließend wird diese Position gewechselt. Jeder Wechsel wird gezählt wenn jeweils ein Arm und Bein gestreckt sind und sich die beiden anderen Gliedmaßen wie beschrieben berühren.

**Übung 1.4: Standweitsprung**

Der Sportler hat 3 Versuche aus dem Stand möglichst weit zu springen. Es wird mit beiden Beinen abgesprungen. Für die Messung wird der Abstand zwischen Absprunglinie und letzter Berührung eines Körperteils gemessen.

**Übung 1.5: Seilspringen**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Durchschlägen beim Seilspringen zu erreichen. Es genügt ein einfaches Seilspringen (Easy Jump).

**Übung 2.1: Abrollen nach Vorne**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach vorne abzurollen und wieder aufzustehen.

**Übung 2.2: Abrollen nach Hinten**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach hinten abzurollen und wieder aufzustehen.

**Übung 2.3: Aufstehen ohne Hände**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft kontrolliert auf dem Boden abzusetzen und anschließend wieder aufzustehen. Beim Aufstehen dürfen die Hände nicht zur Hilfe genommen werden.

**Übung 2.4: Stürzen nach Vorne**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach vorne zu stürzen und dabei mit den Armen abzuklatschen und anschließend wieder aufzustehen. Vor dem Stürzen darf der Sportler die Knie bis maximal 120° beugen um die zu überwindende Höhe zu reduzieren.

**Übung 2.5: Fallen zur Seite**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft beliebig nach rechts oder links zur Seite zu fallen und anschließend wieder aufzustehen.

**Übung 3.1: Ausdauerarbeit an zwei Pratzen über eine begrenzte Zeit**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Palldung Chagis (Spanntritte) auf ein Schlagpolster (typischerweise Handmitt)

auszuführen. Hierzu werden zwei Halter mit einem Schlagpolster im Abstand von 8 m aufgestellt. Eine Prätze wird dabei für das rechte Bein und eine Prätze für das linke Bein ausgerichtet. Der Sportler muss nach jedem Kick die Strecke zwischen den Schlagpolstern überwinden.

**Übung 3.2: Schnelligkeitsarbeit an einer Prätze**

Der Sportler hat 2 x 30 Sekunden Zeit um eine möglichst große Anzahl an Palldung Chagis (Spanntritte) auf eine Prätze. Hierzu wird die Prätze zunächst 30 s für das rechte Bein und dann für 30 s für das linke Bein ausgerichtet.

**Übung 3.3: Ausdauerarbeit an einer Prätze ohne Zeitbegrenzung**

Der Sportler arbeitet möglichst lange mit Kicks an einer Prätze. Die Maximalzeit für die Übung beträgt 5 min. Der Halter der Prätze gibt dem Sportler nacheinander unterschiedliche Signale für die Art der Technik. Techniken zum Kopf und Techniken sollten in etwa in einem Verhältnis 1xKopf/3x Körper vorgegeben werden. Sobald der Sportler eine Pause von 3 Sekunden oder länger einlegen muss, bzw. länger als 3 Sekunden keinen Treffer auf der Prätze landet, ist die Übung beendet und die erreichte Zeit wird gestoppt.

**Kategorie 4**

Die Selbstverteidigungsübungen sollten aus Sicherheitsgründen auf Kampfsportmatten durchgeführt werden. Bei den Übungen wird der Sportler jeweils abwechselnd von zwei Personen angegriffen. Der Sportler gibt den Angreifern drei für die Übung typische Angriffe vor. Vor Beginn der Übung kann der Sportler die Angriffe mit den Angreifern mit jeweils maximal 2 Versuchen austesten. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal.

**Übung 4.1: Abwehr von 3 Angriffen aus der nahen Distanz**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe aus der nahen Distanz abzuwehren. Hierzu gehören alle Kontaktechniken wie Fassen, Klammern, Würgen usw..

**Übung 4.2: Abwehr von 3 Angriffen aus der mittleren Distanz**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe aus der mittleren Distanz abzuwehren. Hierzu gehören alle Techniken wie Faustschlag, Ohrfeige, Beinangriff usw..

**Übung 4.3: Abwehr von 3 Angriffen in der Bodenlage**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe in der Bodenlage abzuwehren.

**Übung 4.4: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Stock**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe mit einem Stock abzuwehren.

**Übung 4.5: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Messer**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe mit einem Messer abzuwehren.

**Übung 5.1: Präsentation einer Form 1-17**

Die präsentierte Form sollte die Prüfungsform der aktuellen Graduierung des Sportlers entsprechend oder drüber liegen.

**Übung 5.2: Freie Form**

Präsentation einer eigenen zusammengestellten Bewegungsform mit mindestens 25 Techniken.

**Übung 5.3: Form mit Angreifer**

Präsentation einer traditionellen oder eigenen zusammengestellten Bewegungsform in Verbindung mit einem oder mehreren Angreifern.

**Übung 5.4: Kreative Präsentation**

Kreative Beschäftigung mit Taekwondo. Die Form der Umsetzung kann frei gewählt werden. Es kann dabei auch eine nicht bewegungsgebundene Form (z.B. schreiben eines Textes, drehen eines Videos, Bildergeschichte usw.) gewählt werden.