

Yong-Verein Wolfenbüttel e.V.	1. Kup rot-schwarz (braun-schwarz)	1. Dan schwarz	2. Dan schwarz	3. Dan schwarz
Vorbereitungszeit	6 Monate / 60 Trainingseinheiten	12 Monate seit 1. Kup	12 Monate seit 1. Dan	24 Monate seit 2. Dan
Grundtechnik	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage
Poomse	1.- 5. Kibon-Hyong 1.-7. Taeguk	1.- 5. Kibon-Hyong 1.-8. Taeguk	1.- 5. Kibon-Hyong 1.-8. Taeguk	1.- 5. Kibon-Hyong 1.-8. Taeguk
Hanbon-kyorugi (Ein-Schritt-Kampf)	15 Techniken beidseitig	20 Techniken beidseitig	20 Techniken beidseitig	20 Techniken beidseitig
Theorie	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht Wettkampfregele	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht Wettkampfregele Geschichte des TKD	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht Wettkampfregele Geschichte des TKD	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht Wettkampfregele Geschichte des TKD
Kyok-pa (Bruchtest)	Mom-dollyo-huryo-chagi Tymio-yop-chagi Tymio-dollyo-chagi Dung-sonnal-chigi	3 verschiedene Techniken (eine 2er- Kombination)	4 verschiedene Techniken (eine 2-er- Kombination und eine Sprungtechnik)	5 verschiedene Techniken (eine 3-er- Kombination und 2 Sprungtechniken)
Jayu-kyorugi (Freikampf)	Mit Schutzausrüstung	Mit Schutzausrüstung	Mit Schutzausrüstung	Mit Schutzausrüstung
Hosinsul (Selbstverteidigung)	Selbstverteidigung gegen: 1. Raumnot 2. Überraschungs- angriffe	freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen	freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen (Zeitdruck)	freie Abwehr gegen mehrere bewaffnete und unbewaffnete Angreifer aus verschiedenen Distanzen

Yong-Verein Wolfenbüttel e.V.	5. Kup grün-blau	4. Kup blau	3. Kup blau-rot (blau-braun)	2. Kup rot (braun)
Vorbereitungszeit	3 Monate / 30 Trainingseinheiten	4 Monate / 45 Trainingseinheiten	4 Monate / 45 Trainingseinheiten	4 Monate / 45 Trainingseinheiten
Grundtechnik	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage
Poomse	1.-5. Kibon-Hyong 1.-3. Taeguk	1.-5. Kibon-Hyong 1.-4. Taeguk	1.-5. Kibon-Hyong 1.-5. Taeguk	1.-5. Kibon-Hyong 1.-6. Taeguk
Hanbon-kyorugi (Ein-Schritt-Kampf)	15 Techniken beidseitig	15 Techniken beidseitig	15 Techniken beidseitig	15 Techniken beidseitig
Theorie	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht
Kyok-pa (Bruchtest)		dyt-chagi sonnal-bakat-chigi	dollyo-chagi baro-chirugi	2 wählen von: tymio-ap-chagi tora-yop-chagi naeryo-chagi palkup-chigi
Jayu-kyorugi (Freikampf)		ohne Kampfweste	mit Schutzausrüstung	mit Schutzausrüstung
Hosinsul (Selbstverteidigung)	Nahdistanz Konter gegen Angriffe aus langer und mittlerer Distanz	freie Abwehr gegen Angriffe aus langer, mittlerer und naher Distanz	Selbstverteidigung aus der Bodenlage	Stock- und Messerabwehr
Stepübungen	mit Partner			
Pratzenübungen	Formen- oder Wettkampforientiert			

Yong-Verein Wolfenbüttel e.V.	9. Kup weiß-gelb	8. Kup gelb	7. Kup gelb-grün	6. Kup grün
Vorbereitungszeit	3 Monate / 15 Trainingseinheiten	3 Monate / 15 Trainingseinheiten	3 Monate / 30 Trainingseinheiten	3 Monate / 30 Trainingseinheiten
Grundtechnik	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage	Techniken nach Ansage
Poomse	1. Kibon-Hyong	1.-4. Kibon-Hyong	1.-5. Kibon-Hyong 1. Taeguk	1.-5. Kibon-Hyong 1.+2. Taeguk
Hanbon-kyorugi (Ein-Schritt-Kampf)	3 Techniken	3 Techniken beidseitig	5 Techniken beidseitig	8 Techniken beidseitig
Theorie	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht	Technikbezeichnungen deutsch/koreanisch Philosophie Notwehrrecht
Kyok-pa (Bruchtest)				
Jayu-kyorugi (Freikampf)				
Hosinsul (Selbstverteidigung)		Ausweich- und Angriffsübungen aus langer und mittlerer Distanz	Fallübungen mit und ohne Partner	Nahdistanz Konter gegen Angriffe aus langer und mittlerer Distanz
Stepübungen	mit oder ohne Partner	mit oder ohne Partner	mit oder ohne Partner	mit Partner
Pratzenübungen	Nach Ansage	Formen- oder Wettkampforientiert	Formen- oder Wettkampforientiert	Formen- oder Wettkampforientiert