



KUP Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien 2013 (Kurzübersicht)

Graduierung	Gürtelfarbe	Pflichtprogramm	Praktischer Teil	Leistungstest	Sonstige Anforderung
10. auf 9.KUP weiss auf gelb		Kibon Dongjak (Grundtechniken)			Fokustraining: Kima Haenggong
9. auf 8.KUP gelb auf rosa		Kibon Gumbeop Ssangsu Gumbeop 1 Ssangu Baldo-Chakgum 1 Ssangsu Kyeokgum 1	Kerze: 1 (20 Versuche) Papier: 3 Schnitte nur von rechts nach links 1 Wertung: mind. 4 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Cheongmyeon Begi (5 Versuche)	Liegestütze Handflächen: 10 Stück Kimase: 1 min. Sodose rechts: 1 min. Keumgyese rechts: 1min.	Fokustraining: Sabang Begi
8. auf 7.KUP rosa auf orange		Ssangsu Gumbeop 2 Ssangu Baldo-Chakgum 2 Ssangsu Kyeokgum 2	Kerze: 1 (20 Versuche) Papier: 3 Schnitte nur von links nach rechts 1 Wertung: mind. 4 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Cheongmyeon Begi (5 Versuche)	Liegestütze Handflächen: 10 Stück Kimase: 1 min. Sodose links: 1 min. Keumgyese links: 1min.	Fokustraining: Taesan + Yuseong Begi
7. auf 6.KUP orange auf türkis		Ssangsu Gumbeop 3 Ssangu Baldo-Chakgum 3 Ssangsu Kyeokgum 3	Kerze: 1 (10 Versuche) Papier: 3 Schnitte von rechts/links/rechts 2 Wertungen mind. 8 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Cheongmyeon Begi (4 Versuche)	Liegestütze Handflächen: 20 Stück Kimase: 2 min. Sodose rechts: 2 min. Keumgyese rechts: 2min.	Fokustraining: Bango Jibjung
6. auf 5.KUP türkis auf grün		Ssangsu Gumbeop 4 Ssangu Baldo-Chakgum 4 Ssangsu Kyeokgum 4	Kerze: 1 (10 Versuche) Papier: 3 Schnitte von links/rechts/links 2 Wertungen: mind. 8 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Cheongmyeon Begi (4 Versuche)	Liegestütze Handflächen: 20 Stück Kimase: 2 min. Sodose links: 2 min. Keumgyese links: 2min.	Fokustraining: Chireugi Jibjung
5. auf 4.KUP grün auf blau		Ssangsu Gumbeop 5 Ssangu Baldo-Chakgum 5 Ssangsu Kyeokgum 5	Kerzen: 2 (20 Versuche) Papier: 3 Schnitte von rechts/links/rechts oder links/rechts/links 2 Wertungen: mind. 10 Pkt. (1 Neuversuch) Ball: Taegakseon Begi (5 Versuche)	Liegestütze Faust: 10 Stück Kimase: 3 min. Sodose rechts: 3 min. Keumgyese rechts: 3 min.	Fokustraining: Chase Jibjung 1 (ohne Schwert)
4. auf 3.KUP blau auf violett		Ssangsu Gumbeop 6 Ssangu Baldo-Chakgum 6 Ssangsu Kyeokgum 6	Kerzen: 2 (20 Versuche) Papier: 3 Schnitte von rechts/links/rechts oder links/rechts/links 2 Wertungen: mind. 10 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Taegakseon Begi (5 Versuche)	Liegestütze Faust: 10 Kimase: 3 min. Sodose links: 3 min. Keumgyese links: 3 min.	Fokustraining: Chase Jibjung 1 (mit Schwert)
3. auf 2.KUP violett auf rot		Ssangsu Gumbeop 7 Ssangu Baldo-Chakgum 7 Ssangsu Kyeokgum 7	Kerzen: 2 (10 Versuche) Papier: 3 Schnitte von rechts/links/rechts oder links/rechts/links 2 Wertungen: mind. 12 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Taegakseon Begi (4 Versuche)	Liegestütze Faust: 20 Stück Kimase: 4 min. Sodose rechts: 4 min. Keumgyese rechts: 4 min.	Fokustraining: Chase Jibjung 2 (ohne Schwert)
2. auf 1.KUP rot auf braun		Ssangsu Gumbeop 8 Ssangu Baldo-Chakgum 8 Ssangsu Kyeokgum 8	Kerzen: 2 (10 Versuche) Papier: 3 Schnitte von rechts/links/rechts oder links/rechts/links 2 Wertungen: mind. 12 Punkte (1 Neuversuch) Ball: Taegakseon Begi (4 Versuche)	Liegestütze Faust: 20 Stück Kimase: 4 min. Sodose links: 4 min. Keumgyese links: 4 min.	Fokustraining: Chase Jibjung 2 (mit Schwert)