

WERTE FÜR'S LEBEN  
**HOL DIR DEN POKAL**

**BESONDERS FLEISSIGE SCHÜLER ERHALTEN DEN PREIS FÜR FOLGENDEN ÜBERDURCHSCHNITTLICHEN EINSATZ!**

**FÜR ZUHAUSE ZUM NACHHALTEN!**

**ZEITRAUM:** Januar bis zur Kup-Prüfung im Dezember  
**POKAL-ÜBERGABE** bei der Dezember-Kup-Prüfung

<input type="checkbox"/>	Teilnahme am Taekwondo-Lehrgang der Sportschule Fichtner	6 Std.
<input type="checkbox"/>	Kampfkunst-Sommercamp	4 Std.
<input type="checkbox"/>	Assistenten-Fortbildung	4 Std.
<input type="checkbox"/>	Teilnahme am Familientag	2 Std.
<input type="checkbox"/>	Teilnahme am Eltern-Kind-Tag	2 Std.
<input type="checkbox"/>	Training in den Osterferien	je 1 Std.
<input type="checkbox"/>	Training in den Pfingstferien	je 1 Std.
<input type="checkbox"/>	Training in den Sommerferien	je 1 Std.
<input type="checkbox"/>	Teilnahme an einer TKD-Demo	2 Std.
<input type="checkbox"/>	Referat zum Thema Kampfkunst in der Schule abgehalten	4 Std.
<input type="checkbox"/>	Freunde bei der Prüfung dabei	1 Std. pro Freund
<input type="checkbox"/>	Mithilfe bei Events	2 Std.
<input type="checkbox"/>	Personaltraining	2 Std.
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

**UM DEN POKAL ZU BEKOMMEN, BENÖTIGST DU 30 STUNDEN!**

**GESAMT-Stunden**

INFO: DIESE KARTE IST NUR FÜR DEINE EIGENEN NOTIZEN. DIE KARTE ZUM ABSTEMPELN BEKOMMST DU SEPARAT!

WERTE FÜR'S LEBEN  
**CHECKLISTE**

**STICHPUNKTE**

Das rotierende Curriculum umfasst 5 Parts, sind alle durchlaufen hat man den rot-schwarzen Gurt erreicht und kann man in den Black Belt Club wechseln und sich für den Junior Dan (1. Poom) vorbereiten!

Auf der Unterrichtskarte stehen die jeweiligen Anforderungen zur Prüfung. Part 5 – 9-Prüfungen finden nach Abschluss des jeweiligen Parts statt.

**EINE SEPARATE UNTERRICHTSKARTE ZUM ABSTEMPELN VERBLEIBT IM DOJANG!**

**PRÜFUNGSVORAUSSETZUNGEN**

- Die geforderten UNTERRICHTSEINHEITEN müssen im jeweiligen Part erbracht werden.
- Das Blatt THEORIE muss vollständig ausgefüllt werden.
- Das Blatt HEIMTRAINING sollte eigenverantwortlich ausgefüllt werden und zu mindestens  $\frac{1}{3}$  ausgefüllt sein. Muss bei der Prüfung vorliegen.
- GRADUIERUNG: Momentaner KUP.
- Welche KUP-PRÜFUNG soll absolviert werden.
- FITNESSTEST: bestehend aus Liegestützen, Kniebeugen und Sit-Ups.
  - Bei neuen Schülern muss der Eingangstest vorgelegt werden.
  - Schüler, welche die Prüfung zum nächst höheren KUP machen, müssen mehr Wiederholungen vorweisen, als bei der letzten Prüfung.
- PERSÖNLICHES TRAINING
- GÜRTELFÜHRERSCHHEIN
- UNTERSCHRIFT der ELTERN
- UNTERSCHRIFT des TAEKWONDO-LEHRERS

NOTIZEN - ERGÄNZUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIE GESAMTE CHECKLISTE MUSS BEI DER PRÜFUNG VOLLSTÄNDIG AUSGEFÜLLT VORLIEGEN!**

WERTE FÜR'S LEBEN  
**6. bis 1. KUP**

**DIE GÜRTELFARBEN**  Fortgeschrittene 7 bis 12 Jahre

- 6. Kup Schüler – grün Schüler – Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich
- 5. Kup Schüler – grün-blau Schüler – Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich
- 4. Kup Schüler – blau Schüler – Die Pflanze wächst in den Himmel
- 3. Kup Schüler – blau-rot Schüler – Die Pflanze wächst in den Himmel
- 2. Kup Schüler – rot Schüler – Farbe für Achtung, Vorsicht
- 1. Kup Schüler – rot-schwarz Schüler – Farbe für Achtung, Vorsicht



- KUP UND GÜRTEL – ERKENNE DICH SELBST.**
- **ACHTE** auf das, was Du SPÜRST.
  - Wenn Du etwas TUST, musst Du es wirklich WOLLEN.
  - Sei **GELASSEN** in jeder SITUATION und ALLEM GEGENÜBER.
  - Habe **KEINE ANGST** vor nichts (weder vor dem Leben noch vor dem Tod).
  - Sei perfekt im **DENKEN** und **HANDELN** (lerne so gut zu kämpfen, daß Du niemals kämpfen mußt).
  - **KONZENTRIERE** Dich auf das **WESENTLICHE**.
  - **KONZENTRIERE** Dich auf den **AUGENBLICK**.
  - **KONZENTRIERE** Dich auf das **VORHANDENE**.
  - **RESPEKTIERE** und achte Deine **GEGNER**.
  - **ACHTE** auf die **Waffen** Deiner **GEGNER** (alles kann eine Waffe gegen Dich sein, wenn Du nicht aufpaßt).
  - Sei **AUFGESCHLOSSEN** allem **NEUEN** gegenüber.



WERTE FÜR'S LEBEN  
**AUSBILDUNGSPROGRAMM**

Fortgeschrittene  
7 bis 12 Jahre



6. bis 1. Kup

WIR VERMITTELN  
**WERTE FÜR'S LEBEN**

Name: \_\_\_\_\_



# PRÜFUNGSPROGRAMM

Fortgeschrittene  
7 bis 12 Jahre



6. bis 1. Kup

Liebe Eltern, liebe Kinder,

In der Mittelstufe vom 6 - 1 Kup geht es darum, erlernte Techniken zu verbessern. Neue und schwierigere Techniken zu erlernen und zu perfektionieren. Grenzen zu überwinden und dran zu bleiben, auch wenn es mal hackt!

Wir lernen und üben durch unser Training ZIELE KONSEQUENT und OHNE UMWEGE UND AUSREDEN zu verfolgen! Das wirkt sich natürlich auf unser Leben aus.

Mit Erreichen des grünen Gürtels dürfen die Kids am Sparring teilnehmen. Wenn es soweit ist, sollte zu jeder Wettkampf-Unterrichtsstunde die komplette Schutzausrüstung mitgebracht werden. Dazu gehören: Kopf-, Mund-, Hand-, Unterarm-, Schienbein-, Unterleib und Fußschutz, sowie die Kampfweste. Sie können das Equipment in unserem Shop kaufen. Bezüglich Farbe und Größe beraten wir Sie gerne.

**KAMPFKUNST = DURCHHALTEN ohne AUFGEBEN | DISZIPLIN, ANSTAND, RESPEKT, HÖFLICHKEIT | TAEKWONDO, SELBSTVERTEIDIGUNG, KÄMPFEN | KONZENTRATIONSSTEIGERUNG | SELBSTBEWUSSTSEIN und SELBSTBEHAUPTUNG | UMGANG mit MOBBING | FITNESS und GESUNDHEIT und vieles mehr...**

Haben Sie Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Wir sind für Sie und Ihr Kind da.

Josef Fichtner  
Sabom-Nim  
Sportschule Fichtner



www.taekwondo-schule-fichtner.de

NOTIZEN - ERGÄNZUNGEN

# TAEKWONDO-THEORIE

DIESE ODER ÄHNLICHE FRAGEN WERDEN BEI DER PRÜFUNG ABGEFRAGT ?

Nenne die letzten 3 Themen des Monats?

Was ist ein Ap-Gubi?

Deutsche Bezeichnung für gesprungenen Ap Chagi?

Deutsche Bezeichnung für Naereo-Chagi?

Was ist ein Paldung-Chagi?

Deutsche Bezeichnung für Ap-Chagi?

Bezeichnung für Fauststoß koreanisch?

Koreanische Bezeichnung für Trainingsraum?

Koreanische Bezeichnung für Taekwondo-Anzug?

NOTIZEN - ERGÄNZUNGEN

FÜR ZUHAUSE ZUM ÜBEN!

INFO: DIE KARTEN IM INNENTEIL SIND NUR FÜR DEINE EIGENEN NOTIZEN. DIE KARTEN ZUM ABSTEMPELN BEKOMMST DU SEPARAT!



# HEIMTRAINING

WICHTIG: SEPARATE KARTE BITTE ABSTEMPELN LASSEN !

100x einzelne Fauststöße

100x Ap-Chagi

100x Naereo-Chagi

10x Kreuzform 1-3 geübt

20x Fallschule rückwärts

20x Fallschule vorwärts

Fassen am Revers – Sperrhebel

Handgelenk fassen – Hand wegschlagen

Handgelenk fassen – Handballenstoß zum Körper

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

WIR EMPFEHLEN DIR: 1X DIE WOCHE ZUHAUSE ÜBEN!



# TAEKWONDO-LEITSÄTZE

UNSERE KAMPFKUNSTSCHULE STEHT FÜR WERTEVERMITTLUNG. WIR UNTERRICHTEN LEBENSKOMPETENZEN. MIT ERFOLG.

- Sei immer ZUVORKOMMEND, zeige RESPEKT, MOTIVIERE und INSPIRIERE andere.
- Wir lernen und üben durch unser Training ZIELE KONSEQUENT und OHNE UMWEGE UND AUSREDEN zu verfolgen! Das wirkt sich natürlich auf unser Leben aus.
- Im Laufe der Zeit vollbringt man Dinge, die man vorher nicht für möglich gehalten hat, so STEIGT unser SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWERTGEFÜHL.
- Ihr solltet Euch der EIGENEN SCHWÄCHEN BEWUSST sein, ehe ihr die Fehler anderer verachtet. Arbeitet INTENSIV an den EIGENEN SCHWÄCHEN.
- Die WILLENSKRAFT ist eine nicht zu unterschätzende EIGENSCHAFT des MENSCHEN. Ein großer Meister hat einmal gesagt:  
*Ich weiß, dass ich alles erreichen kann, dieses Wissen macht mich stark!*

- GEGENSEITIGER RESPEKT, das ACHTEN von LEISTUNGEN ANDERER, der RESPEKT GEGENÜBER SCHWÄCHEREN und STÄRKUNG EINES JEDEN EINZELNEN sind wichtige DINGE IM TAEKWONDO.

**SCHLAGWÖRTER:** **DEMUT:** Überwinde deinen Stolz. **ACHTUNG:** Achte andere und dich selbst. **RECHTSCHAFFENHEIT:** Trage Verantwortung für dein Handeln. **VERTRAUEN:** Sei vertrauenswürdig und lerne zu vertrauen. **LOYALITÄT:** Bekenne dich zu deinen Werten. **WILLE:** Verlier dein Ziel niemals aus den Augen. **AUSDAUER:** Verbessere dich ständig selbst. **BEHARRLICHKEIT:** Analysiere deine Fehler und lerne aus ihnen. **GEDULD:** Mach weiter, auch wenn du den Sinn noch nicht erkennst. **MUT:** Überwinde deine Angst.

WIR WÜNSCHEN EUCH WEITERHIN VIEL ERFOLG UND JEDE MENGE SPASS !