

### 10. Keup

---

Die Folgende Gliederung umfasst jene Kategorien, die in zukünftigen Gürtelprüfungen verlangt werden können. In grauer Schrift mit der Bemerkung „entfällt“ bedeutet, dass diese Kategorie für den genannten Keup-Grad nicht verlangt wird.

Für den 10 Keup (weißer Gürtel) ist keine Prüfung vorgesehen. Dennoch wird ein Dobok (Taekwondo-Anzug) inklusive Gürtel erst dann vergeben, wenn a) die Person Mitglied des Vereins ist (Abgabe des unterschriebenen Mitgliedvertrages) und b) einige wenige basale Kompetenzen bereits erworben wurden (siehe unten, „kognitives Wissen (Theorie)“)

#### Überprüfung des Vorprogramms

*(entfällt)*

#### Basistechniken (Kibon)

*(entfällt)*

#### Form (Poomsae)

*(entfällt)*

#### Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

*(entfällt)*

#### Steppübungen

*(entfällt)*

#### Pratzenübungen

*(entfällt)*

#### Freikampfübungen

*(entfällt)*

#### Selbstverteidigung

*(entfällt)*

#### Bruchtest

*(entfällt)*

#### Kognitives Wissen („Theorie“)

Gürtel binden  
Verhaltensregeln  
Sinn und Zweck des Aufwärmens  
Sinn und Zweck des Dehnens