

Taekwondo Sportabzeichen Leistungstabelle



Übung	m/w	Farbgarbe					
		6-7 Jahre	8-9 Jahre	10-11 Jahre	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre
Liegestütze (Anzahl)	m	8 / 10 / 12	10 / 12 / 15	18 / 22 / 30	22 / 35 / 42	25 / 40 / 50	30 / 45 / 60
Liegestütze (Anzahl)	w	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	16 / 20 / 28	18 / 25 / 32	20 / 30 / 40	22 / 32 / 42
Strecksprünge (Anzahl)	m	10 / 18 / 28	12 / 22 / 32	14 / 24 / 34	16 / 26 / 36	18 / 28 / 38	20 / 30 / 40
Strecksprünge (Anzahl)	w	9 / 16 / 25	10 / 20 / 30	12 / 22 / 32	14 / 24 / 34	16 / 26 / 36	18 / 28 / 38
Käfer (Anzahl)	m	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	70 / 90 / 110	75 / 95 / 115
Käfer (Anzahl)	w	20 / 40 / 60	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	65 / 85 / 105
Standweitsprung (cm)	m	115 / 130 / 150	130 / 150 / 165	150 / 170 / 185	170 / 190 / 205	190 / 205 / 225	205 / 220 / 240
Standweitsprung (cm)	w	105 / 125 / 140	115 / 130 / 150	130 / 145 / 165	140 / 160 / 180	155 / 170 / 190	165 / 180 / 200
Seilspringen (Anzahl)	m	35 / 55 / 75	45 / 65 / 85	55 / 75 / 95	65 / 85 / 105	75 / 95 / 115	80 / 100 / 120
Seilspringen (Anzahl)	w	20 / 40 / 60	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	65 / 85 / 105
Abrollen nach vorne	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach vorne	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach hinten	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach hinten	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Aufstehen ohne Hände	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Aufstehen ohne Hände	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Stürzen nach vorne	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Stürzen nach vorne	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Fallen zur Seite	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Fallen zur Seite	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	m	12 / 14 / 16	13 / 15 / 17	15 / 17 / 19	16 / 18 / 20	17 / 20 / 23	18 / 21 / 24
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	w	11 / 13 / 15	12 / 14 / 16	14 / 16 / 18	15 / 17 / 19	16 / 19 / 22	17 / 20 / 23
Schnelligkeit 1 Pratze	m	40 / 50 / 60	50 / 60 / 70	60 / 70 / 80	70 / 80 / 90	80 / 90 / 100	85 / 95 / 105
Schnelligkeit 1 Pratze	w	35 / 45 / 55	45 / 55 / 65	55 / 65 / 75	65 / 75 / 85	75 / 85 / 95	80 / 90 / 100
Ausdauerarbeit 1 Pratze	m	1:45/2:15/2:45	2:15/2:45/3:15	2:45/3:15/3:45	3:00/3:30/4:00	3:15/3:45/4:15	3:30/4:00/4:30
Ausdauerarbeit 1 Pratze	w	1:45/2:15/2:45	2:15/2:45/3:15	2:45/3:15/3:45	3:00/3:30/4:00	3:15/3:45/4:15	3:30/4:00/4:30
Abwehr nahe Distanz	m	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr nahe Distanz	w	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr mittlere Distanz	m	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr mittlere Distanz	w	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Bodenlage	m	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Bodenlage	w	5 / 7 / 9	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Stock	m					7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Stock	w					7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Messer	m					7 / 9 / 11	8 / 10 / 12
Abwehr Messer	w					7 / 9 / 11	8 / 10 / 12

Taekwondo Sportabzeichen Leistungstabelle



Übung	m/w	Poom- / Schwarzgurte					
		6-7 Jahre	8-9 Jahre	10-11 Jahre	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre
Liegestütze (Anzahl)	m	8 / 10 / 12	10 / 12 / 15	18 / 22 / 30	22 / 35 / 42	25 / 40 / 50	30 / 45 / 60
Liegestütze (Anzahl)	w	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	16 / 20 / 28	18 / 25 / 32	20 / 30 / 40	22 / 32 / 42
Strecksprünge (Anzahl)	m	10 / 18 / 28	12 / 22 / 32	14 / 24 / 34	16 / 26 / 36	18 / 28 / 38	20 / 30 / 40
Strecksprünge (Anzahl)	w	9 / 16 / 25	10 / 20 / 30	12 / 22 / 32	14 / 24 / 34	16 / 26 / 36	18 / 28 / 38
Käfer (Anzahl)	m	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	70 / 90 / 110	75 / 95 / 115
Käfer (Anzahl)	w	20 / 40 / 60	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	65 / 85 / 105
Standweitsprung (cm)	m	115 / 130 / 150	130 / 150 / 165	150 / 170 / 185	170 / 190 / 205	190 / 205 / 225	205 / 220 / 240
Standweitsprung (cm)	w	105 / 125 / 140	115 / 130 / 150	130 / 145 / 165	140 / 160 / 180	155 / 170 / 190	165 / 180 / 200
Seilspringen (Anzahl)	m	35 / 55 / 75	45 / 65 / 85	55 / 75 / 95	65 / 85 / 105	75 / 95 / 115	80 / 100 / 120
Seilspringen (Anzahl)	w	20 / 40 / 60	30 / 50 / 70	40 / 60 / 80	50 / 70 / 90	60 / 80 / 100	65 / 85 / 105
Abrollen nach vorne	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach vorne	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach hinten	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Abrollen nach hinten	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Aufstehen ohne Hände	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Aufstehen ohne Hände	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Stürzen nach vorne	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Stürzen nach vorne	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Fallen zur Seite	m	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Fallen zur Seite	w	4 / 6 / 8	4 / 6 / 8	5 / 8 / 10	7 / 10 / 13	8 / 11 / 14	9 / 12 / 15
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	m	13 / 15 / 17	15 / 17 / 19	16 / 18 / 20	17 / 20 / 23	18 / 21 / 24	19 / 22 / 25
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	w	12 / 14 / 16	14 / 16 / 18	15 / 17 / 19	16 / 19 / 22	17 / 20 / 23	18 / 21 / 24
Schnelligkeit 1 Pratze	m	60 / 70 / 80	70 / 80 / 90	80 / 90 / 100	85 / 95 / 105	90 / 100 / 110	95 / 105 / 115
Schnelligkeit 1 Pratze	w	55 / 65 / 75	65 / 75 / 85	75 / 85 / 95	80 / 90 / 100	85 / 95 / 105	90 / 100 / 110
Ausdauerarbeit 1 Pratze	m	1:45/2:15/2:45	2:15/2:45/3:15	2:45/3:15/3:45	3:00/3:30/4:00	3:15/3:45/4:15	3:30/4:00/4:30
Ausdauerarbeit 1 Pratze	w	1:45/2:15/2:45	2:15/2:45/3:15	2:45/3:15/3:45	3:00/3:30/4:00	3:15/3:45/4:15	3:30/4:00/4:30
Abwehr nahe Distanz	m	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr nahe Distanz	w	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr mittlere Distanz	m	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr mittlere Distanz	w	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Bodenlage	m	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Bodenlage	w	7 / 9 / 11	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	9 / 11 / 13	9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Stock	m					9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Stock	w					9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Messer	m					9 / 11 / 13	10 / 12 / 14
Abwehr Messer	w					9 / 11 / 13	10 / 12 / 14

Taekwondo Sportabzeichen Leistungstabelle



Übung	m/w	Farbgarbe					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-60 Jahre	60-70 Jahre	>70 Jahre
Liegestütze (Anzahl)	m	35 / 50 / 65	30 / 45 / 60	28 / 40 / 50	25 / 35 / 45	20 / 25 / 30	15 / 20 / 25
Liegestütze (Anzahl)	w	22 / 32 / 42	20 / 30 / 40	15 / 25 / 35	12 / 22 / 32	10 / 15 / 20	8 / 12 / 16
Strecksprünge (Anzahl)	m	20 / 30 / 40	18 / 28 / 38	16 / 26 / 36	14 / 24 / 34	12 / 20 / 30	8 / 12 / 16
Strecksprünge (Anzahl)	w	18 / 28 / 38	16 / 26 / 36	14 / 24 / 34	12 / 22 / 32	10 / 18 / 28	6 / 10 / 14
Käfer (Anzahl)	m	80 / 100 / 120	75 / 95 / 115	70 / 90 / 110	60 / 80 / 100	40 / 60 / 80	30 / 50 / 70
Käfer (Anzahl)	w	70 / 90 / 110	65 / 85 / 105	60 / 80 / 100	50 / 70 / 90	30 / 50 / 70	20 / 40 / 60
Standweitsprung (cm)	m	205 / 225 / 245	165 / 195 / 225	145 / 175 / 205	130 / 160 / 190	130 / 160 / 190	120 / 150 / 180
Standweitsprung (cm)	w	160 / 180 / 200	125 / 150 / 180	110 / 135 / 160	95 / 120 / 145	90 / 115 / 140	90 / 115 / 135
Seilspringen (Anzahl)	m	90 / 110 / 130	85 / 105 / 125	80 / 100 / 120	70 / 90 / 110	50 / 70 / 90	40 / 50 / 70
Seilspringen (Anzahl)	w	80 / 100 / 120	75 / 100 / 120	70 / 95 / 115	60 / 80 / 100	40 / 60 / 80	30 / 50 / 70
Abrollen nach vorne	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach vorne	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach hinten	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach hinten	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Aufstehen ohne Hände	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Aufstehen ohne Hände	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Stürzen nach vorne	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13		
Stürzen nach vorne	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13		
Fallen zur Seite	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Fallen zur Seite	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	m	19 / 22 / 25	18 / 21 / 24	17 / 20 / 23	15 / 18 / 21	12 / 15 / 18	11 / 14 / 17
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	w	18 / 21 / 24	17 / 20 / 23	16 / 19 / 22	13 / 16 / 19	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15
Schnelligkeit 1 Pratze	m	90 / 100 / 110	85 / 95 / 105	80 / 90 / 100	70 / 80 / 90	60 / 70 / 80	50 / 60 / 70
Schnelligkeit 1 Pratze	w	85 / 95 / 105	80 / 90 / 100	75 / 85 / 95	65 / 75 / 85	55 / 65 / 75	45 / 55 / 65
Ausdauerarbeit 1 Pratze	m	3:30/4:00/4:30	3:15/3:45/4:15	3:00/3:30/4:00	2:45/3:15/3:45	2:15/2:45/3:15	1:45/2:15/2:45
Ausdauerarbeit 1 Pratze	w	3:30/4:00/4:30	3:15/3:45/4:15	3:00/3:30/4:00	2:45/3:15/3:45	2:15/2:45/3:15	1:45/2:15/2:45
Abwehr nahe Distanz	m	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr nahe Distanz	w	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr mittlere Distanz	m	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr mittlere Distanz	w	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Bodenlage	m	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Bodenlage	w	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Stock	m	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Stock	w	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Messer	m	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10
Abwehr Messer	w	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10	6 / 8 / 10

Taekwondo Sportabzeichen Leistungstabelle



Übung	m/w	Poom- / Schwarzgurte					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	>70 Jahre
Liegestütze (Anzahl)	m	35 / 50 / 65	30 / 45 / 60	28 / 40 / 50	25 / 35 / 45	20 / 25 / 30	15 / 20 / 25
Liegestütze (Anzahl)	w	22 / 32 / 42	20 / 30 / 40	15 / 25 / 35	12 / 22 / 32	10 / 15 / 20	8 / 12 / 16
Strecksprünge (Anzahl)	m	20 / 30 / 40	18 / 28 / 38	16 / 26 / 36	14 / 24 / 34	12 / 20 / 30	8 / 12 / 16
Strecksprünge (Anzahl)	w	18 / 28 / 38	16 / 26 / 36	14 / 24 / 34	12 / 22 / 32	10 / 18 / 28	6 / 10 / 14
Käfer (Anzahl)	m	80 / 100 / 120	75 / 95 / 115	70 / 90 / 110	60 / 80 / 100	40 / 60 / 80	30 / 50 / 70
Käfer (Anzahl)	w	70 / 90 / 110	65 / 85 / 105	60 / 80 / 100	50 / 70 / 90	30 / 50 / 70	20 / 40 / 60
Standweitsprung (cm)	m	210 / 230 / 250	185 / 210 / 235	155 / 185 / 215	135 / 165 / 195	130 / 160 / 190	125 / 155 / 185
Standweitsprung (cm)	w	160 / 180 / 200	135 / 160 / 185	115 / 140 / 165	100 / 125 / 150	95 / 120 / 145	90 / 115 / 135
Seilspringen (Anzahl)	m	90 / 110 / 130	85 / 105 / 125	80 / 100 / 120	70 / 90 / 110	50 / 70 / 90	40 / 50 / 70
Seilspringen (Anzahl)	w	80 / 100 / 120	75 / 100 / 120	70 / 95 / 115	60 / 80 / 100	40 / 60 / 80	30 / 50 / 70
Abrollen nach vorne	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach vorne	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach hinten	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Abrollen nach hinten	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	
Aufstehen ohne Hände	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Aufstehen ohne Hände	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Stürzen nach vorne	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13		
Stürzen nach vorne	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13		
Fallen zur Seite	m	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Fallen zur Seite	w	10 / 13 / 16	9 / 12 / 15	8 / 11 / 14	7 / 10 / 13	5 / 8 / 10	4 / 6 / 8
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	m	20 / 23 / 26	19 / 22 / 25	18 / 21 / 24	16 / 19 / 22	13 / 16 / 19	12 / 15 / 18
Ausdauerarbeit 2 Pratzen	w	19 / 22 / 25	18 / 21 / 24	17 / 20 / 23	14 / 17 / 20	11 / 14 / 17	10 / 13 / 16
Schnelligkeit 1 Pratze	m	100 / 110 / 120	95 / 105 / 115	90 / 100 / 110	80 / 90 / 100	70 / 80 / 90	60 / 70 / 80
Schnelligkeit 1 Pratze	w	95 / 105 / 115	90 / 100 / 110	85 / 95 / 105	75 / 85 / 95	65 / 75 / 85	55 / 65 / 75
Ausdauerarbeit 1 Pratze	m	3:30/4:00/4:30	3:15/3:45/4:15	3:00/3:30/4:00	2:45/3:15/3:45	2:15/2:45/3:15	1:45/2:15/2:45
Ausdauerarbeit 1 Pratze	w	3:30/4:00/4:30	3:15/3:45/4:15	3:00/3:30/4:00	2:45/3:15/3:45	2:15/2:45/3:15	1:45/2:15/2:45
Abwehr nahe Distanz	m	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr nahe Distanz	w	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr mittlere Distanz	m	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr mittlere Distanz	w	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Bodenlage	m	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Bodenlage	w	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Stock	m	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Stock	w	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Messer	m	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10
Abwehr Messer	w	10 / 12 / 14	8 / 10 / 12	8 / 10 / 12	7 / 9 / 11	7 / 9 / 11	6 / 8 / 10