

Dan - Prüfungsordnung Taekwondo

1. Dan **Vorbereitungszeit 1 Jahr, mindest Alter 12 Jahre**

Form Nr. 9

Ilbo Taerejon

Wettkampf – Sparring

Pratze:

Fußtechniken, einzeln und in Kombinationen, aus der Grundschule und dem Wettkampf nach Vorgabe der Prüfer.

Hosinsul

gegen Messerangriffe, zusätzlich zu den Techniken des Vorprogramms.

Bruchtest:

2 verschiedene Handtechnik und zwei verschiedene Fußtechniken in Kombination.

2. Dan **Vorbereitungszeit 2 Jahre, mindest Alter 16 Jahre**

Form Nr. 10 + 11

Ilbo Taerejon

Wettkampf – Sparring

Pratze:

Fußtechniken, einzeln und in Kombinationen, aus der Grundschule und dem Wettkampf nach Vorgabe der Prüfer.

Hosinsul

gegen zwei Angreifer, zusätzlich zu den Techniken des Vorprogramms.

Bruchtest:

2 verschiedene Handtechnik und zwei Fußtechniken in Kombination.
Ein Bruchtest in einer frei gewählten Form.

Dan - Prüfungsordnung Taekwondo

3. Dan **Vorbereitungszeit 3 Jahre, mindest Alter 25 Jahre**

Form Nr. 12 + 13

Ilbo Taerejon

Wettkampf – Sparring

Pratze:

Fußtechniken, einzeln und in Kombinationen, aus der Grundschule und dem Wettkampf nach Vorgabe der Prüfer.

Hosinsul

gegen zwei Angreifer, mit und ohne Waffen, zusätzlich zu den Techniken des Vorprogramms.

Bruchtest:

2 verschiedene Handtechnik und drei Fußtechniken davon zwei in Kombination und eine eingedreht oder gesprungen.

Spezialbruchtest (Power oder Akrobatik)

Einen Fußbruchtest in einer frei gewählten Form.

Nachweis von Tätigkeiten für den Verein bzw. den Verband.

4. Dan **Vorbereitungszeit 4 Jahre, mindest Alter 30 Jahre**

Form Nr. 14 + 15 + eine Freestylform

Ilbo Taerejon

Wettkampf – Sparring

Pratze:

Fußtechniken, einzeln und in Kombinationen, aus der Grundschule und dem Wettkampf nach Vorgabe der Prüfer.

Hosinsul gegen zwei Angreifer, mit und ohne Waffen, zusätzlich zu den Techniken des Vorprogramms.

Bruchtest:

2 verschiedene Handtechnik und vier Fußtechniken davon drei in Kombination und eine eingedrehte oder gesprungene Fußtechnik.

Spezialbruchtest (Power oder Akrobatik)

Zwei Bruchteste in einer frei gewählten Form, davon mindestens eine Fußtechnik.

Nachweis von Tätigkeiten für den Verein bzw. den Verband.

Dan - Prüfungsordnung Taekwondo

5. Dan **Vorbereitungszeit 5 Jahre, mindest Alter 40 Jahre**

Form Nr. 16 + 17 + eine Freestylform

Ilbo Taerejon

Wettkampf – Sparring

Pratze:

Fußtechniken, einzeln und in Kombinationen, aus der Grundschule und dem Wettkampf nach Vorgabe der Prüfer.

Hosinsul

gegen zwei Angreifer, mit und ohne Waffen, zusätzlich zu den Techniken des Vorprogramms.

Bruchtest:

2 verschiedene Handtechnik und 5 Fußtechniken davon vier in Kombination und eine eingedrehte oder gesprungene Fußtechnik.

Spezialbruchtest (Power oder Akrobatik)

Zwei Bruchteste in einer frei gewählten Form, davon mindestens eine Fußtechnik.

Nachweis von Tätigkeiten für den Verein bzw. den Verband.