

## Prüfungsrichtlinie für DAN Prüfungen

### 1. Dan

- **Poomse:** Pflicht: Koryo, Überprüfung Taeguk il jang bis pal jang , Freie Form (Bigak oder selbst zusammengestellte Form über die Dauer von mind. 30 Sekunden)
- Grundtechnik - Kombinationen
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
- 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Standard-Handtechniken)
- 10 Aktionen links und rechts mit Partner (Bein und Spezialtechniken)
- **Theorie zu Poomse und Hanbon Kyorugi**
- **Chagi und Baljitki:** Beintechniken in Kombination, im Sprung und mit Steptechniken
- **Chayu Kyorugi:** Freikampf mit kompletter Wettkampfausrüstung
- **Hosinsul:**
  - a) Hebel und Befreiungstechniken in Anlehnung an das Hapkido Prüfungsprogramm in langsamer und schneller Ausführung,
  - b) Abwehr gegen freie Angriffe
  - c) Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts, Fall und Rolle seitwärts, Fall nach vorne. Einzeln in Kombination und Anwendung
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, Jirugi und Momdollyo chagi, eine freie Kombination  
Herren: 3 cm, 30 x 30 cm Damen: 2,5 cm
- **Theorie:** Fachsprache, Wettkampfbestimmungen Poomse und Kyorugi, Philosophie des Taekwondo in Theorie und Praxis
- Eine Spezialtechnik aus dem Repertoire des TKD nach Wahl des / der Prüfungskandidaten / kandidatin

### 2. Dan

- **Poomse:** Pflicht: Kumgang und Taebaek, Überprüfung Taeguk sa jang bis pal jang , Freie Form (Hanryo, Bigak oder selbst zusammengestellte Form über die Dauer von mind. 30 Sekunden)  
Grundtechnik - Kombinationen
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
- 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Standard-Handtechniken)
- 10 Aktionen links und rechts mit Partner (Bein und Spezialtechniken)
- **Theorie zu Poomse und Hanbon Kyorugi**
- **Chagi und Baljitki:** Beintechniken in Kombination, im Sprung und mit Steptechniken
- **Chayu Kyorugi:** Freikampf mit kompletter Wettkampfausrüstung
- **Hosinsul:**
  - a) Hebel und Befreiungstechniken in Anlehnung an das Hapkido Prüfungsprogramm in langsamer und schneller Ausführung,
  - b) Abwehr gegen freie Angriffe
  - c) Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts, Fall und Rolle seitwärts, Fall nach vorne. Einzeln in Kombination und Anwendung, Akrobatik,
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett, Sonnaldung und Twio chagi (Vorgabe des Prüfers), eine freie Bruchtestkombination,  
Herren: 3 cm, 30 x 30 cm Damen: 2,5 cm, Mehrfachtechniken 2,5 cm
- **Theorie:** Fachsprache, Wettkampfbestimmungen Poomse und Kyorugi, Philosophie des Taekwondo in Theorie und Praxis
- Eine Spezialtechnik aus dem Repertoire des TKD nach Wahl des / der Prüfungskandidaten / kandidatin

### 3. Dan

- **Poomse:** Pflicht: Pyongwon, Überprüfung Taeguk yuk jang bis pal jang , Freie Formen (Hanryo und Bigak oder selbst zusammengestellte Form über die Dauer von mind. 45 Sekunden)
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
- 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Spezialtechniken)
- **Chagi** und **Baljitki: Chayu Kyorugi:** Freikampf und Beintechniken in Kombination, im Sprung und mit Steppetechniken, Beintechniken aus der Bodenlage
- **Hosinsul:**
  - a) Hebel und Befreiungstechniken in Anlehnung an das KKF Hapkido Prüfungsprogramm, in langsamer und schneller Ausführung,
  - b) Abwehr gegen freie Angriffe
  - c) Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts, Fall und Rolle seitwärts, Fall nach vorne. Einzeln in Kombination und Anwendung, Akrobatik,
  - d) eine Waffenform / Waffenübung
- **Kyokpa:** Bruchtest auf Fichtenbrett frei gehalten, eine Hand und eine Beintechnik, eine freie Bruchtestkombination  
Herren: 3 cm, 30 x 30 cm Damen: 2,5 cm, Mehrfachtechniken 2,5 cm,
- **Theorie:** Fachsprache, Wettkampfbestimmungen Poomse und Kyorugi, Philosophie des Taekwondo in Theorie und Praxis
- Eine Spezialtechnik aus dem Repertoire des TKD nach Wahl des / der Prüfungskandidaten / kandidatin

### 4. Dan

- **Poomse:** Pflicht: Sipjin, Überprüfung Taeguk yuk jang bis pal jang , Freie Formen (Hanryo und Bigak oder selbst zusammengestellte Form über die Dauer von mind. 60 Sekunden)
- **Hanbon Kyorugi:** Einschrittkampf ohne Kontakt
- 12 Aktionen links und rechts mit Partner (Spezialtechniken)
- **Chagi** und **Baljitki: Chayu Kyorugi:** Spezialtechniken
- **Hosinsul:**
  - a) Hebel und Befreiungstechniken in Anlehnung an das Hapkido Prüfungsprogramm, in langsamer und schneller Ausführung,
  - b) Abwehr gegen freie Angriffe
  - c) Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts, Fall und Rolle seitwärts, Fall nach vorne. Einzeln in Kombination und Anwendung
- eine Waffenform / Waffenübung
- **Kyokpa:** Bruchtest  
eine freie Bruchtestkombination, Vorgabe des Prüfers
- **Theorie:** Fachsprache, Wettkampfbestimmungen Poomse und Kyorugi, Philosophie des Taekwondo in Theorie und Praxis
- Eine Spezialtechnik aus dem Repertoire des TKD nach Wahl des / der Prüfungskandidaten / kandidatin

Die Prüfung über die Wettkampfbestimmungen entfällt bei gültiger KR Lizenz

Die Prüfung zur Fachsprache entfällt bei positiv abgeschlossener Lehrwarteausbildung Taekwondo