



# Prüfungsprogramm für Dan-Prüfungen

## Prüfung zum 1.Dan Taekwondo

- 1) Pflichtformen : Taeguck sil chang , Taeguck pal chang und 2 Vorformen
- 2) Handtechniken
- 3) Fußtechniken : alle Fußtechniken doppelt mit dem gleichen Bein
- 4) Fußtechniken im Sprung : Twio ap-chagi, Twio yop-chagi, Twio dollyo-chagi
- 5) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)
- 6) Hosinsul (Selbstverteidigung gegen Festhalten)
- 7) Freikampf, ohne Kontakt
- 8) Bruchtest : Reihenbruchtest Dollyo-chagi Pandae dollyo-Chagi, Faustbruchtest
- 9) Theorie, Schriftlich, wird am Dan-Vorbereitungslehrgang gemacht
- 10) Theorie, Mündliche abfrage

