



Prüfungsprogramm für Dan-Prüfungen

Prüfung zum 3.Dan Taekwondo

- 1) Pflichtformen : Koryo, Kumgang 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, Twio dwit-chagi, Twio naeryo-chagi
- 5) Ilbo Taeryon (Einschritt Kampf)
- 6) Hosinsul (Selbstverteidigung gegen Festhalten)
- 7) Messerkampf : 15 Techniken
- 8) Fußkampf : 8 Techniken
- 9) Freikampf, ohne Kontakt
- 10) Bruchtest : Reihenbruchtest Twio nopy-chagi, Twio dollyo-Chagi, Twio yop-chagi
- 11) Theorie, Schriftlich, wird am Dan-Vorbereitungslehrgang gemacht
- 12) Theorie, Mündliche abfrage

