

**Stand: 01.01.2024**

[Link](#) zu der Prüfungsordnung DTU (ab Seite 6)

## **1. POOM (Roter-schwarzer Gürtel) und 1. DAN (Schwarzer Gürtel)**

**Vorbereitungszeit:** mind. 1. Jahr seit letzter Graduierung  
**Zulassungsvoraussetzung:** Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe Dritter Teil, § 3 Ziffer 2 / Seite 45)

### **Pflichtprogramm**

#### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** 1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Taeguk Pal Jang  
**Zweikampf:** Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)  
**Bruchtest:** 3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2-er-Kombination gezeigt werden

### **Wahlpflichtprogramm**

(Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)

#### **Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen sind 2 auszuwählen:**

**Technik:**

- 1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 2) 2-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 3) 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 4) Poomsae Applikation (mind. 8 versch. Aktionen)
- 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus vorherigem Programm)

**Zweikampf:**

- 6) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 7) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)
- 8) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)

**Selbstverteidigung:**

- 9) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen

Eine Prüfung der Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe findet bei Jugendlichen unter 15 Jahre nicht statt.

Kinder und Jugendliche unter **15 Jahre** dürfen keine Bruchtests durchführen. Sie müssen stattdessen eine Option aus einem der im Prüfungsprogramm aufgeführten Wahlbereiche auswählen.

Anwärter über **40 Jahre** können anstelle einer vorgeschriebenen Sprungtechnik einen Bruchtest ohne Sprung auswählen.