

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

Link zu den Prüfungsinhalten KUP/DAN ([ab Seite 27](#))

1. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 1. DAN (Schwarzer Gürtel)

(Vorbereitungszeit: min. 1 Jahr seit 1. Kup)

Zulassungsvoraussetzung: DAN-Vorbereitungslehrgang

- Überprüfung des Vorprogramms
- Taeguk Pal-Jang
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
 - Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
- Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken – eine 2er-Kombination muss gezeigt werden (Alter beachten)

[Abschnitt G und H ab Seite 20](#)