

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

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

3. Poom (Rot-schwarzer Gürtel) und 3. DAN (Schwarzer Gürtel)

(Vorbereitungszeit: min. 2 Jahre seit 2. Poom bzw. 2. DAN)

Zulassungsvoraussetzung: DAN-Vorbereitungslehrgang

- Überprüfung des Vorprogramms
- Poomsae: Kumgang
- Partnerübungen
 - 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampf
 - Freies Sparring, wahlweise mit Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer
- Fünf Bruchtests mit verschiedenen Techniken – eine 3er-Kombination und mindestens zwei Sprungtechniken müssen gezeigt werden (Alter beachten)

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