Prüfungsprogramme 1. bis 3. Dan (Leistungsgrade)

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

Vorbereitungszeit:	**mind. 1 Jahr seit letzter Graduierung**
Zulassungsvoraussetzung:	**Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe PO: Dritter Teil, § 3 Ziffer 2)**
Basisprogramm	
Basisbereiche:	
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**
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 11 Optionen sind 2 auszuwählen:***
Technik	**1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)** **2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)** **3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen)** **4) Poomsae in Anwendung mit Partnern** **5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm)** **6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests** **7) 1 Free Style Poomsae**
Zweikampf	**8) 1-Schritt-Kampf *(mind. 8 versch. Übungen)*** **9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)** **10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken *(1 Runde lt. WOZ)***
Selbstverteidigung	**11) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen**