



Hessische Taekwondo Union e.V.  
Fachverband für Taekwondo im Landessportbund Hessen



### Überprüfungsprogramm 1. bis 3. DAN - Prätzenübungen

Unter Berücksichtigung:	Körper, Geschlecht und Alter.
Ab 40 Jahre:	eigene Wahl -> Formen oder Prätzen

#### Fußtechniken-Auswahlliste

1.	Dollyo Chagi
2.	Naeryo Chagi
3.	Yop Chagi
4.	Dwit Chagi
5.	Miro Chagi
6.	Ap Chagi
7.	Freie spektakuläre Fußtechniken

#### A. mindestens 4 Fußtechniken aus der Auswahlliste vorzeigen!

a.a.	die ausgewählten Fußtechniken müssen beidseitig 2-mal vorgezeigt werden.
------	--

#### B. von den Fußtechniken aus der Auswahlliste

b.a.	4er Kombination, <u>müssen nicht</u> beidseitig gezeigt werden. In der Kombination muss eine gesprungene Fußtechnik gezeigt werden. Unter einer Kombination ist eine Technikfolge zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritt zwischen den einzelnen Techniken zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Unterbrechung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.
------	---