



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

Prüfungsprogramm für 1.bis 3.DAN/Poom

Prüfungsprogramm	1.DAN/Poom	2.DAN/Poom	3.DAN/Poom
Überprüfungsprogramm	Form 1-7 nach Wahl des Prüfers oder Prätzenprogramm mit eigenen Partner	Form 1-8 nach Wahl des Prüfers oder Prätzenprogramm mit eigenen Partner	Form 1-9 nach Wahl des Prüfers oder Prätzenprogramm mit eigenen Partner
Poomsae	Taeguk Pal-Jang	Koreyeo	Keumgang
1-Schrittkampf darf mit eigenen Partner vorgeführt werden.	Angriff muss mindestens 3mal pro Seite mit höherem Schwierigkeitsgrad erfolgen	Angriff muss mindestens 4mal pro Seite mit höherem Schwierigkeitsgrad erfolgen	Angriff muss mindestens 5mal pro Seite mit höherem Schwierigkeitsgrad erfolgen
Die Abwehr darf rechts/links gleich oder verschieden sein			
Freikampf	Freies Sparring mit 2 verschiedenen Gegner nach Wahl des Prüfers , wahlweise mit Aufgabenstellung		
Selbstverteidigung	siehe Programm Selbstverteidigung		
Bruchtest entfällt bei Prüflinge unter 15 Jahren	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken- eine 2er-Kombination muss gezeigt werden.	Vier Bruchtests mit verschiedenen Techniken- eine 2er-Kombination und mind. eine Sprungtechnik muss gezeigt werden.	Fünf Bruchtests mit verschiedenen Techniken- eine 3er-Kombination und mind. zwei Sprungtechnik müssen gezeigt werden

Die Brettstärke beträgt

mind. 2,5 cm
 mind. 2 cm
 mind. 1,5 cm

bei Männern von 18-40 Jahre
 bei Frauen von 18-40 Jahre
 bei Jugendlichen(m/w) von 15-17 Jahre,
 bei Frauen/Männern über 40 Jahre