



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



<b>Überprüfungsprogramm 1. bis 3. DAN - Prätzenübungen</b>	
Unter Berücksichtigung:	Körper, Geschlecht und Alter.
Ab 40 Jahre:	eigene Wahl -> Formen oder Prätzen
<b>Fußtechniken-Auswahlliste</b>	
1.	Dollyo Chagi
2.	Naeryo Chagi
3.	Yop Chagi
4.	Dwit Chagi
5.	Miro Chagi
6.	Ap Chagi
7.	Freie spektakuläre Fußtechniken
<b>A. mindestens 4 Fußtechniken aus der Auswahlliste vorzeigen!</b>	
a.a.	die ausgewählten Fußtechniken müssen beidseitig 2-mal vorgezeigt werden.
<b>B. von den Fußtechniken aus der Auswahlliste</b>	
b.a.	2-mal 4er Kombination oder 3-mal 3er Kombination, <u>müssen nicht</u> beidseitig gezeigt werden. Unter einer Kombination ist eine Technikfolge zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Techniken zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Unterbrechung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.