

HTU Dan-Prüfung

Erläuterungen und Hilfen.

Prüfungsfächer

1. Prätzenübungen
2. Formen
 - 2.1 Wahlform
 - 2.2 Pflichtform
3. Partnerübungen
 - 3.1 Grundschulorientiert
 - 3.2 Wettkampforientiert
4. Vollkontakt Wettkampf
 - 4.1 Freier Wettkampf
 - 4.2 Wettkampf mit Aufgabenstellung
5. Selbstverteidigung
6. Bruchtest

1. Prätzenübungen

- Der Prüfling präsentiert ein Prätzenprogramm seiner eigenen Wahl.
- Dieses sollte ca. 2 Minuten dauern.
- Wettkampfregeln sind selbstverständlich zu beachten.
- Es geht dabei darum, wettkampfähnliche Situationen abzubilden. Dabei soll aber auch Steppschule- und Wettkampfverhalten gezeigt werden. Dynamik und praktikable Treffer stehen hierbei im Vordergrund. Der Prüfling sollte ebenfalls die Vielzahl der Wettkampftechniken präsentieren.
- Je höher der Meistergrad, desto anspruchsvoller sollte die Auswahl in der Präsentation sein.
- Prüflinge über 40 Jahren können alternativ eine zweite Wahlform zeigen.

2. Formen

2.1 Wahlformen

Der Prüfling kann sich aus dem Vorprogramm eine Form aussuchen und präsentiert diese in der Prüfung.

Folgende Wahlformen sind möglich:

- Prüfung zum 1. Dan/1. Poom:
 - Taegeuk Il-Jang bis Chil-Jang (Formen 1-7)
- Prüfung zum 2. Dan/2. Poom
 - Taegeuk Il-Jang bis Pal-Jang (Formen 1-8)
- Prüfung zum 3. Dan/3. Poom
 - Taegeuk Il-Jang bis Poomsae Koryo (Formen 1-9)

2. Formen

2.2 Pflichtformen

- zum 1. Dan/1.Poom: Taegeuk Pal-Jang (8. Form)
- zum 2. Dan/2.Poom: Poomsae Koryo (9. Form)
- zum 3. Dan/3.Poom: Poomsae Gumgang (10. Form)

3. Partnerübungen

3.1 Grundschulorientiert

- Beim Einschrittkampf zeigt jeder Prüfling (zum 1.-3. Poom/Dan) 4 Kombinationen je Seite. Es müssen rechts und links nicht dieselben Techniken gezeigt werden.
- Wichtig bei der Präsentation:
 - Jede Stellung muss klar gezeigt werden.
 - Jede Technik ist mit Ausholbewegung, Kraft und Endpunktspannung, analog einer Form, zu präsentieren.
 - Zu jeder Armtechnik gehört ein eindeutiger Stand (Seogi/Kubi)
 - Kombinationen müssen fließend präsentiert werden.
 - Die Trefferpunkte müssen logische sein (keine Treffer an Schulter/Rücken usw.)
 - Der Abstand zum Partner ist jederzeit optimal einzuhalten.
 - Die dargestellten Techniken müssen dem Gürtelgrad entsprechend sein.
 - Bis zu drei Gegentechniken sind zu zeigen.
 - Es müssen Techniken gegen Angriffe mit dem Fuß und der Hand gezeigt werden.

3. Partnerübungen

3.2 Wettkampforientiert

- Beim wettkampforientierten Einschrittkampf zeigt jeder Prüfling (zum 1.-3. Poom/Dan) 4 Kombinationen je Seite. Es müssen rechts und links nicht dieselben Techniken gezeigt werden. Beide Partner tragen komplette Schutzausrüstung.
- Wichtig bei der Präsentation:
 - Der Angreifer greift mit einer Wettkampftechnik an und bleibt dann stehen.
 - Der Verteidiger zeigt:
 - Steppschule und Distanzverhalten.
 - Schnelle und logische Kombinationen aus dem Wettkampfbereich.
 - Treffer auf die Weste (mit Kontakt) oder Techniken zum Kopf (ohne Kontakt).
 - Seinem Gürtelgrad entsprechende und anspruchsvolle Kombinationen sowie Technikvielfalt.

4. Vollkontakt Wettkampf

Für diese Disziplin darf kein Partner mitgebracht werden. Jeder Prüfling kämpft mit einem anderen Prüfling.

Dieser Bereich wird in zwei Teile aufgeteilt.

- 4.1 freier Wettkampf

- Es wird ein Vollkontakt-Wettkampf von etwa 1 Minute Länge präsentiert. Die Prüflinge sollen Wettkampfverhalten, Steppschule und technische Vielfalt präsentieren.
- Es soll zwischen Angriffs- und Kontertechniken variiert werden. Treffer auf den vorgegebenen Trefferflächen sind einzuhalten. Verbotene Techniken dürfen nicht gezeigt werden (Kick in den Rücken, Tieftritte usw.)
- Taktik und Deckungsverhalten sind ebenso wichtig wie Schnelligkeit und Dynamik.

4. Vollkontakt Wettkampf

4.2 Wettkampf mit Aufgabenstellung

- In diesem Teil werden den Prüflingen Aufgaben gestellt, die Sie im Wettkampfgeschehen mit einem Partner umsetzen müssen.
- Die Angriffstechniken müssen flott und präzise ausgeführt werden. Es soll also nicht nur die Technik angedeutet werden. Der Partner versucht seinen Angriff zu landen und zu Punkten! Bei einem Paldung-Chagi muss versucht werden die seitliche Kampfweste (Bereich Rippen) oder Bauch zu treffen. Bei einem Dwit-Chagi ist das Ziel der Magen/Solar Plexus.
- Beispiele für Aufgaben:
 1. Der Partner greift mit einem Paldung-Chagi (nur rechts) an. Nun müssen verschiedene Varianten gezeigt werden, wie dieser Angriff abgewehrt und gekontert wird.
 2. Der Partner greift mit einem eingedrehten Dwit-Chagi an. Auch hier müssen verschiedene Abwehr- und Kontertechniken gezeigt werden. Es darf auch während des Angriffs schon gekontert werden, allerdings ist hier der Zeitpunkt des Angriffs entscheidend.
 3. Der Partner hat eine Verletzung am linken Bein und greift mit einer beliebigen Technik, jedoch nur mit dem rechten Bein an.
 4. Dein Partner liegt im Kampf 12 Punkte vorne und kontert nur noch. Du hast noch 1 Minute Kampfzeit übrig. Versuche diese Punkte aufzuholen.

5. Selbstverteidigung

- Auf der HTU-Homepage (Breitensport-Prüfungswesen) gibt es einen Katalog zu Angriffen aus der Selbstverteidigung. Diese sind in 7 Kategorien unterteilt. Aus jeder Kategorie müssen 2 Verteidigungen gezeigt werden. Ausnahme bei Anwärtern zu einem Poom Grad. Hier entfallen die Rubriken 6 (Messerangriffe) und 7 (Stockangriffe).
- So muss ein Anwärter auf einen Dan-Grad 14 und ein Anwärter auf einen Poom Grad 10 Verteidigungstechniken zeigen.
- Anwärter zum 1. Dan/Poom werden von einem Angreifer angegriffen. Der Angreifer darf ein mitgebrachter Partner sein.
- Anwärter zum 2. Dan/Poom werden von 2 Angreifern nacheinander angegriffen. Die Angreifer dürfen mitgebrachte Partner ein.
- Anwärter zum 3. Dan/Poom werden ebenfalls von 2 Angreifern angegriffen, allerdings in schneller Folge oder gar gleichzeitig. So sollte der zweite Angriff erfolgen, bevor der erste Angriff vollständig abgewehrt ist. Gerne darf der Angriff schon erfolgen, wenn eine Verteidigung noch ausgeführt wird.
- Zusätzlich kann sich das Prüfungskomitee weitere Verteidigungen gegen andere Angriffstechniken mit einem beliebigen Partner zeigen lassen. Dies obliegt dem Prüferteam.

6. Bruchtest

- Prüflinge zu einem Poom Grad machen keinen Bruchtest.
- Prüflinge zum 1. Dan
 - 3 Bruchtests mit verschiedenen Techniken. Eine 2er Kombination.
- Prüflinge zum 2. Dan
 - 4 Bruchtests mit verschiedenen Techniken. Eine 2er Kombination und mindestens eine Sprungtechnik.
- Prüflinge zum 3. Dan
 - 5 Bruchtests mit verschiedenen Techniken. Eine 3er Kombination und mindestens zwei Sprungtechniken.
- 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 ist.
- Techniken: Es soll mindestens eine Arm- und eine Beintechnik gezeigt werden.