

HTU-Dan-Prüfung

Erläuterungen und Hilfen.

(Grundlage Prüfungsordnung Stand 19.09.2025)

Vor der Prüfung

1.- 3. Dan/Poom

- **Lehrgang**

- Es muss ein Danvorbereitungslehrgang (DVL) besucht werden.
- Es dürfen mehrere DVL's besucht werden.
- Die Gültigkeit beträgt 1 Jahr.

- **Theorienote**

- Aus- und Weiterbildungen können, wenn sie bei Poom-Prüfungen (1,0) und Dan-Prüfungen (2,0) erreichen ein Nein-Bewertung neutralisieren.
- Informationen und der Punkteschlüssel stehen unter §2 Punkt 8 Bonusregelungen der Prüfungsordnung (PO)

4.- 9. Dan/Poom

- **Lehrgang**

- Es muss kein Danvorbereitungslehrgang (DVL) besucht werden. Es wird aber empfohlen.
- Es wird empfohlen Aus- und Weiterbildungen zu besuchen.

- **Theorienote**

- Aus- und Weiterbildungen können, wenn sie bei Poom-Prüfungen (1,0) und Dan-Prüfungen (2,0) erreichen ein Nein-Bewertung neutralisieren.
- Informationen und der Punkteschlüssel stehen unter §2 Punkt 8 Bonusregelungen der Prüfungsordnung (PO)

Wichtig (1.- 9. Dan)

Für die Poom-, Dan-Prüfungen gibt es einen **Basisprogramm** und ein **Wahlpflichtprogramm**. Der **Basisprogramm** muss absolviert werden aber es darf eine Disziplin durch eine aus dem **Wahlpflichtprogramm** getauscht werden.

Zusätzlich müssen zwei bis drei Bereiche aus den **Wahlpflichtprogrammen** bei der Prüfung gezeigt werden.

Beispiel 1:

Prüfung zum 1. Dan:

- Vorbereitungszeit mind. 1 Jahr
- In Hessen : ein Danvorbereitungslehrgang (nicht älter als 12 Monate)
- Basisprogramm:
 - Taegeuk Pal-Jang und Taegeuk Oh-Jang
 - 1-Schritt-Kampf (Anstatt Freikampf)
 - Bruchtest
- Wahlpflichtprogramm:
 - 2-Schritt-Kampf
 - Selbstverteidigung

Beispiel 2:

Prüfung zum 3. Dan:

- Vorbereitungszeit mind. 2 Jahr
- In Hessen : ein Danvorbereitungslehrgang (nicht älter als 12 Monate)
- Basisprogramm:
 - Pratzensparring (Anstatt Technik)
 - Zweikampf
 - Bruchtest
- Wahlpflichtprogramm:
 - 1-Schritt-Kampf (Bereich Zweikampf)
 - Situations-Sparring

Wichtig (1.- 9. Dan)

Eine als „**ausreichend**“ bewertete Prüfungsleistung wird im Kup- und Dan-Bereich mit „**Ja**“ bewertet, eine nicht ausreichende mit „**Nein**“. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn mehr als die Hälfte der absolvierten bzw. zu absolvierenden Bereiche mit „**Ja**“ bewertet wurden.

Bei Vereins-, Landes- und Bundes-Danprüfungen gilt das Mehrheitsergebnis der Prüfungskommission.

Es sollten für alle Disziplinen Prüfungspartner mitgebracht werden. Bitte auch für ausreichend Bruchtesthalter (im Vorfeld) sorgen!

Prüfungsfächer (1.- 3. Dan)

Basisprogramm

Technik

- Pflichtform
- 1 Form aus dem Vorprogramm (Losvorgabe)

Zweikampf

- Freier Wettkampf (1 Runde lt. WOT)
- Aufgabenstellung

Bruchtest

- 3-5 verschiedene Techniken (Kombination und Einzelbruchtest)

Wahlpflichtprogramm

(+2 Optionen auswählen)

Technik

1. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
2. 2- oder 3-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
3. Poomsae Applikation (8 Aktionen)
4. Poomsae in Anwendung mit Partner
5. 2 zusätzliche Formen aus Vorprogramm (Eigene Wahl)
6. 1 Poomsae (Vorprogramm) mit 2 Bruchtests
7. 1 Freestyle Poomsae

Zweikampf

8. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
9. Situations-Sparring (1 Runde lt. WOT)
10. Pratzensparring

Selbstverteidigung

11. Freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen

Prüfungsfächer (4.+5. Dan)

Basisprogramm

Technik

- 2 Pflichtformen
- 1 Form aus dem Vorprogramm (Freie Wahl)

Zweikampf

- Freier Wettkampf (1 Runde lt. WOT)

Bruchtest

- Spezialbruchtest

Wahlpflichtprogramm

(+2 Optionen auswählen)

Technik

1. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
2. 2- oder 3-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
3. Poomsae Applikation (8 Aktionen)
4. Poomsae in Anwendung mit Partner
5. 2 zusätzliche Formen aus Vorprogramm (Eigene Wahl)
6. 1 Poomsae (Vorprogramm) mit 2 Bruchtests
7. 1 Freestyle Poomsae

Zweikampf

8. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
9. Situations-Sparring (1 Runde lt. WOT)
10. Pratzensparring

Selbstverteidigung

11. Eigenes Programm (max. 3 Minuten)

Prüfungsfächer (6. - 9. Dan)

Basisprogramm

Zulassungsvoraussetzung

- keine

Technik

- 2 Pflichtformen

Wahlpflichtprogramm (+3 Optionen)

Technik

1. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
2. 2- oder 3-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
3. Poomsae Applikation (8 Aktionen)
4. Poomsae in Anwendung mit Partner
5. 2 zusätzliche Formen aus Vorprogramm (Eigene Wahl)
6. 1 Poomsae (Vorprogramm) mit 2 Bruchtests
7. 1 Freestyle Poomsae

Zweikampf

8. 1-Schritt-Kampf (8 Kombinationen)
9. Situations-Sparring (1 Runde lt. WOT)
10. Pratzensparring

Selbstverteidigung

11. Eigenes Programm (max. 3 Minuten)

Bruchtest

12. Spezialbruchtest

Basisprogramm

Pflichtformen

- 1. Dan/1.Poom
 - Taegeuk Pal-Jang (8. Form)
- 2. Dan/2.Poom
 - Poomsae Koryo (9. Form)
- 3. Dan/3.Poom
 - Poomsae Gumgang (10. Form)
- 4. Dan
 - Poomsae Taebaek (11. Form)
 - Poomsae Pyeongwon (12. Form)
- 5. Dan
 - Poomsae Pyeongwon (12. Form)
 - Poomsae Sipjin (13. Form)
- 6. Dan
 - Poomsae Sipjin (13. Form)
 - Poomsae Jitae (14. Form)
- 7. Dan
 - Poomsae Jitae (14. Form)
 - Poomsae Cheonkwon (15. Form)
- 8. Dan
 - Poomsae Cheonkwon (15. Form)
 - Poomsae Hansu (16. Form)
- 9. Dan
 - Poomsae Hansu (16. Form)
 - Poomsae Ilyo (17. Form)

Überprüfungsformen

- Überprüfungsformen
 - Der Prüfling kann sich aus dem Vorprogramm ein oder zwei Formen aussuchen und präsentiert diese an der Prüfung.

Prüfung zum:

- 1. Dan/1. Poom
 - Taegeuk il-Jang bis sil-Jang (1.-7. Form)
- 2. Dan/2. Poom
 - Taegeuk il-Jang bis pal-Jang (1.-8. Form)
- 3. Dan/3. Poom
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Koryo (1.-9. Form)
- 4. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Kumgang (1.-10. Form)
- 5. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Taebaek (1.-11. Form)
- 6. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Pyeongwon (1.-12. Form)
- 7. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Sipjin (1.-13. Form)
- 8. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Jitae (1.-14. Form)
- 9. Dan
 - Taegeuk il-Jang bis Poomsae Cheonkwon (1.-15. Form)

Zweikampf - Vollkontakt

Dieser Bereich wird in zwei Teile aufgeteilt.

- Teil 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.

Zweikampf - Vollkontakt

- Teil 2 – Aufgabenstellung

- In diesem Teil werden den Prüflingen Aufgaben gestellt, die Sie im Wettkampfgeschehen mit einem Partner umsetzen müssen.
- Beispiele für Aufgaben:
 - 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.
 - Beispiel 1 - Der Partner greift mit einem Paldung-Chagi (nur rechts) an. Nun müssen verschiedene Varianten gezeigt werden, wie dieser Angriff abgewehrt und gekontert wird.
 - Beispiel 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.
 - Beispiel 3 – Der Partner hat eine Verletzung am linken Bein und greift mit einer beliebigen Technik, jedoch nur mit dem rechten Bein an.
 - Beispiel 4 – Dein Partner liegt im Kampf 12 Punkte vorne und kontert nur noch. Du hast noch 1 Minute Kampfzeit übrig. Versuche diese Punkte aufzuholen.

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.
- Prüflinge zum 4. – 9. Dan
 - Der ab der Prüfung zum 4. Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination ausgeführt werden. Gelingt ein Bruchtest dieser Kombination nicht, so ist der Bruchtest nicht gelungen!

Kombination

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- bzw. eine Beintechnik gezeigt werden.

Wahlpflichtprogramm

- Technik -

1+2. Partnerübungen - Grundschulorientiert

- Beim 1-, 2- oder 3-Schrittkampf zeigt jeder Prüfling (zum 1.- 3. Poom/Dan und 4.- 9. Dan)
 - 4 Kombinationen je Seite (Spiegelbildliche Darstellung für Links/Rechts)
 - oder 8 Verschiedene Kombinationen (4 Links, 4 Rechts).
- 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)
 - Kombinationen müssen fließend präsentiert werden.
 - Die Trefferpunkte müssen logische sein (Keine Schulter/Rücken usw.)
 - Der Abstand zum Partner ist jederzeit optimal einzuhalten.
 - Die dargestellten Techniken müssen dem Gürtelgrad entsprechend sein.

3. Formen- /Poomsae-Applikation

- a. In diesem Prüfungsfach sind Auszüge von Taekwondo-Formen bzw. Poomsae in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen. Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die jeweiligen Formeninhalte erklärt werden.

Der Anwärter sagt jeweils vorher an, welche Form bzw. Poomsae vorgetragen wird.

Praktischer Ablauf einer Sequenz

Für jede Übung ist eine aus mehreren Aktionen bestehende unmittelbar zusammenhängende Bewegungsfolge (Sequenz) aus einer Form zu entnehmen und mit einem oder mehreren Partnern mittels der vorgegebenen Techniken und den dazu passenden Gegentechniken zu demonstrieren.

Jede Sequenz wird in **drei** Varianten vorgetragen:

1. Variante: Die Sequenz wird vom Anwärter allein und nach WOP-Regeln vorgezeigt.
2. Variante: Der Anwärter stellt die gesamte Sequenz als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern dar, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen. In dieser Variante werden die Aktionen in gemäßigem Tempo vorgetragen. Weiterhin ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen von der ersten Sequenz lt. 1. Variante geringfügig abweichen. Die Bewegungen im Raum beim Angreifer und Verteidiger darüber hinaus sind freigestellt, d. h. die Qualität der Stände und Fußstellungen finden bei der Bewertung keine Beachtung.
3. Variante: Die Sequenz wird mit Partnern in realitätsnaher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt ausgeführt.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

4. Form in Anwendung mit Partner

- a. In diesem Prüfungsfach ist eine komplette Taekwondo-Form in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen. Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die gesamten Formeninhalte erklärt werden.

Der Anwärter sagt jeweils vorher an, welche Form bzw. Poomsae vorgetragen wird.

- b. Praktischer Ablauf
Bei dieser Übung ist zu beachten dass der Anwärter die gesamte Form in realitäts- naher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern darstellt, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen.

Es ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen vom üblichen Bewegungsablauf geringfügig abweichen. Die Qualität der Stände und Fußstellungen spielen nur eine untergeordnete Rolle.

- c. Zur Vermeidung von Verletzungen müssen alle Partner eine geeignete Schutzausrüstung tragen, dem Anwärter ist dies freigestellt.
- d. Als Auswahlgrundlage dienen die Poomsae-Formen aus den bisherigen Prüfungsprogrammen.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

6. Poomsae mit integriertem Bruchtest

Bei diesem Wahlpflichtfach ist eine Poomsae nach eigener Wahl aus dem Vorprogramm zu laufen und währenddessen zwei Bruchtests durchzuführen. Die Bruchtests dürfen weder mit der ersten noch mit der letzten Technik der Poomsae erfolgen.

Für die Positionierung der Bretthalter ist der Anwärter verantwortlich. Der Anwärter sagt vorher an, welche Poomsae er laufen wird.

Anforderungskriterien

Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den Vorgaben dieser Ordnung für die Poomsae-Formenschule und den allgemeinen Anforderungskriterien für Bruchtests.

7. Free Style Poomsae

Bei diesem Wahlpflichtfach führt der Anwärter nach selbst gewählter Musik und Rhythmus eine eigene Taekwondo-spezifische Choreografie innerhalb eines selbst gewählten Diagramms auf Grundlage des „Einzelwettbewerbs“ vor, die sich hinsichtlich Techniken, Akrobatik, Inhalten, Darstellung und Zeitvorgaben an die Regelungen der „WOP Anlage 2 Freestyle Poomsae“ orientieren.

Der Anwärter muss in Absprache mit dem Ausrichter dafür Sorge tragen, dass eine geeignete Musikanlage sowie eine ausreichend große und geeignete Bodenmatte zur Verfügung stehen.

Anforderungskriterien

Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den allgemeingültigen Anforderungskriterien sowie an den Bewertungskriterien lt. WOP Anlage 2 Free Style Poomsae.

Wahlpflichtprogramm

- Zweikampf -

8. 1-Schritt-Kampf - Wettkampforientiert

- Beim wettkampforientierten Einschrittkampf zeigt jeder Prüfling (zum 1.-5. Poom/Dan)
 - 4 Kombinationen je Seite (Spiegelbildliche Darstellung für Links/Rechts)
 - oder 8 Verschiedene Kombinationen (4 Links, 4 Rechts).
 - Beide Partner tragen komplette Schutzausrüstung.
- Wichtig bei der Präsentation:
 - Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Aktionsbereitschaft angezeigt hat. Der Angreifer greift mit einer Wettkampftechnik an und bleibt dann stehen.
 - Beim Konterangriff sollen nicht mehr als drei Angriffstechniken ausgeführt werden, wobei Doppeltechniken als 1 Technik anzusehen sind.
 - Der Verteidiger zeigt:
 - Stepschule 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.

9. Situations-Sparring

- a. Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:
 - a. Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung
 - b. Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt.

- a. Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

10. Pratzensparring

- Freie Wahl
 - Der Prüfling präsentiert ein Prätzenprogramm seiner eigenen Wahl.
 - Dieses sollte ca. 2 Minuten dauern.
 - Wettkampfregeln sind selbstverständlich zu beachten.
 - Es geht dabei 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.
 - Der Aufbau des Programms sollte vom Einfachen zum Komplexen gehen.
 - Je höher der Meistergrad, desto anspruchsvoller sollte die Auswahl in der Präsentation sein.

Wahlpflichtprogramm

- Selbstverteidigung -

11. 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 nachzeitig angegriffen. Die Angreifer dürfen mitgebrachte Partner ein.
- Anwärter zum **3. Dan/Poom** werden von mehreren Angreifern angegriffen, allerdings in schneller Folge oder gar gleichzeitig aus unterschiedlichen Richtungen. So sollte der Angriff erfolgen, bevor der erste Angriff vollständig abgewehrt ist. Gerne darf der Angriff schon erfolgen, wenn eine Verteidigung noch ausgeführt wird.
- Anwärter zum **4. Dan und bis zum 9. Dan** zeigen ein eigenes Programm mit bis zu 3 eigenen Partnern.
- Zusätzlich kann sich das Prüfungskomitee weitere Verteidigungen gegen andere Angriffstechniken mit einem beliebigen Partner zeigen lassen. Dies obliegt dem Prüferteam.

Prüflinge über 40 Jahre

Prüfungsfach **Bruchtest**

- Die Brettstärke reduziert sich auf 1,5 cm
- Bei Frauen und Männern über 40 Jahren kann der Prüfling bei Prüfungen ab zum 2. Dan und 3. Dan beim Bruchtest auf die vorgeschriebene Sprungtechnik verzichten. Alternativ muss der Prüfling dann einen Bruchtest ohne Sprung zeigen.

**Für alle anderen Prüfungsfächer gibt es keine Änderungen
ab einem Alter von 40 Jahren!**