

Stand: 26.05.2025

[Link](#) zu der Prüfungsordnung DTU (ab Seite 6)

1. POOM (Roter-schwarzer Gürtel) und 1. DAN (Schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: mind. 1. Jahr seit letzter Graduierung
Zulassungsvoraussetzung: Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe Dritter Teil, § 3 Ziffer 2 / Seite 46)

Basisprogramm:

Basisbereiche:

Technik: 1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Taeguk Pal Jang
Zweikampf: Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
Bruchtest: 3 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2-er-Kombination gezeigt werden

Wahlpflichtprogramm

(Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)

Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 11 Optionen sind 2 auszuwählen:

Technik:

- 1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 5 Sequenzen)
- 4) Poomsae in Anwendung mit Partnern
- 5) 2 Poomsae aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus dem Basisprogramm)
- 6) 1 Poomsae aus dem Vorprogramm mit 2 Bruchtests
- 7) 1 Free Style Poomsae

Zweikampf:

- 8) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 9) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)
- 10) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)

Selbstverteidigung:

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

Eine Prüfung der Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe findet bei Jugendlichen unter 15 Jahre nicht statt. Kinder und Jugendliche unter **15 Jahre** dürfen keine Bruchtests durchführen. Sie müssen stattdessen eine Option aus einem der im Prüfungsprogramm aufgeführten Wahlbereiche auswählen.

Anwärter über **40 Jahre** können anstelle einer vorgeschriebenen Sprungtechnik einen Bruchtest ohne Sprung auswählen.