

**Stand: 01.01.2024**

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

### **3. POOM (Rot-schwarzer Gürtel) und 3. DAN (Schwarzer Gürtel)**

**Vorbereitungszeit:** mind. 2. Jahre seit letzter Graduierung  
**Zulassungsvoraussetzung:** Kann ggfs. vom jeweiligen LV bestimmt werden (siehe Dritter Teil, § 3 Ziffer 2 / Seite 45)

#### **Pflichtprogramm**

##### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** 1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Poomsae Kumgang  
**Zweikampf:** Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)  
**Bruchtest:** 5 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 2er-Kombination sowie eine Sprungtechnik gezeigt werden

#### **Wahlpflichtprogramm**

**(Übungen ggfs. mit bis zu 3 eigenen Partnern)**

##### **Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen sind 2 auszuwählen:**

**Technik:**

- 1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 2) 2-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 3) 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 4) Poomsae Applikation (mind. 8 versch. Aktionen)
- 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl (keine Wiederholung aus vorherigem Programm)

**Zweikampf:**

- 6) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 7) Situations-Sparring (1 Runde lt. WOZ)
- 8) Pratzensparring bei hohem Schwierigkeitsgrad einschl. Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken (1 Runde lt. WOZ)

**Selbstverteidigung:**

- 9) Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen

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.