Stand: 26.05.2025

Link zu der Prüfungsordung 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 46)

Basisprogramm

Basisbereiche:

Technik:	1 Form aus dem Vorprogramm nach Losvorgabe + Poomsae Koryeo
Zweikampf:	Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
Bruchtest:	4 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 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) Poomsae-Applikationen 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 verschiedene 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 + Abwehr von unbewaffneten und bewaffneten Einzelangriffen gegen mehrere Angreifer aus der Reihe in schneller Folge

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.