

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 Kumgang
Zweikampf:	Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) + Sparring mit technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung
Bruchtest:	5 verschiedene Techniken nach eigener Wahl; hierbei muss eine 3er-Kombination sowie 2 Sprungtechniken 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 durch mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen

Seite 32 + 33: 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.