



Tae Kwon Do

Budokan Jin-Hwa



Prüfungsinhalte für den 1. Dan – Schwarz-Gurt

Theorie:	Erweitertes Wissen des Kampfsports Tradition des TaeKwonDo (<i>korea. Begriffe</i>) Einfließen anderer Stile im Training Lehren von Techniken im Training
Formenlauf:	Gwan-Gae Hyong Zzgl. 2 nach Wahl der Prüfer
Ein-Schritt-Techniken:	5x Kombi. aus mehreren Hand-Techniken 5x Kombi. aus mind. 10 Fußtechniken (3 gesprung.; Techniken langsam u. schnell)
Grundtechniken:	Stände, Fußtechniken, Handtechniken, Blöcke
Pratzentraining:	individuelle Techniken (<i>vom Prüfer bestimmt</i>)
Freikampf (SK):	3 Min. zwei Gegner
Selbstverteidigung:	20 Techniken (<i>ggf. Fallschule</i>)
Bruchtest:	3x Fußtechnik auf Brett; (davon 1x gesprungene Fußtechnik) 1x Masse-Bruchtest auf Porenbeton
Sonstiges:	Turniererfahrung/Betreuer

Hinweis:

- Die Prüfungen folgen den oben genannten Richtlinien des IBDFs und dem Budokan Jin-Hwa. Die Prüfung dient dazu den aktuellen Leistungsstand aufzuzeigen. Daher steht es den Prüfern frei auch andere „Formen“, Techniken oder „Disziplinen“ abzuverlangen.
- Körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen jeglicher Art stellen formal kein Hindernis für die Prüfungen dar. Der Prüfer hat im Einzelfall die Prüfung zu verweigern, wenn die Teilnahme an der Prüfung zu einem offensichtlichen gesundheitlichen Risiko für den zu Prüfenden führen würde.