

Ablauf NTU Danprüfungen 2018

Grundsätzliches:

Formenorientierte (FO) Partnerübungen sind ausschließlich mit formenorientierten oder formenerklärenden Techniken auszuführen.

Wettkampforientierte (WO) Partnerübungen sind ausschließlich mit freikampfrelevanten Techniken zu bestreiten.

Eine Mischung zwischen beiden Varianten ist nicht möglich!

1. Poomsae/Vorprogramm

- a. FO - Pflichtpoomsae gem. PO
 - i. Überprüfung: direkt nach der Pflichtpoomsae ab Taeguk il jang nach Ansage eines Prüfers. Der Anwärter hat zwischen den Formen max. 1 Minute Zeit.
- b. WO - Pflichtpoomsae gem. PO
 - i. Überprüfung: ein Sparringskampf mit eigenem Partner mit kompletter Schutzausrüstung nach WOT

2. Partnerübungen

- a. FO - 5 Einschrittkämpfe formenorientiert oder formenerklärend mit höherem Schwierigkeitsgrad, rechts/links identisch.
- b. WO - 5 Einschrittkämpfe freikampforientiert mit höherem Schwierigkeitsgrad, rechts/links identisch.

3. Freikampf mit Schutzausrüstung gem. WOT, Handschutz und TKD-Socken sind erlaubt.

- a. FO zwei Runden á 1,5 Minuten, 30 Sek. Pause
- b. WK drei Runden á 1,5 Minuten mit Aufgabenstellungen, 30 Sek. Pause
- c. Anwärter/innen über 40 Jahre können alternativ eine frei gewählte Poomsae zeigen und daraus 2-5 formenerklärende Einschrittkämpfe mit eigenem Partner präsentieren. (die Kombinationen müssen eindeutig der gezeigten Poomsae zuzuordnen sein – kreativer Spielraum ist erwünscht)

4. Selbstverteidigung - gemäß PO mit Schutzweste Poom-Anwärter keine Waffen-SV

- 1.Dan - Jeder Anwärter hat 1-2 Minuten Zeit, dann wird gewechselt.
- 2.Dan - Mehrere Angreifer aus einer Richtung - Jeder Anwärter hat 1-2 Minuten Zeit.
- 3.Dan - 3 Angreifer aus verschiedenen Richtungen - Jeder Anwärter hat 1-2 Minuten.

5. Bruchtest - gem. PO; Techniken nicht ansagen! Poomanwärter kein Bruchtest! Anwärter/innen über 40 Jahre können bei Prüfungen ab zum 2. Dan beim Bruchtest auf die vorgeschriebene Sprungtechnik verzichten. Alternativ muss der Anwärter dann einen Bruchtest ohne Sprung zeigen.