Infos für Dan-Prüfungen vom 1. – 3.Dan

1. Die Zulassungsvoraussetzungen für Dan- Prüfungen bis zum 3.Dan sind:
   - Ein Dan- Vorbereitungslehrgang (nicht älter als ein Jahr)
   - Für den 1.Dan ist ein Kampfrichterlehrgang mit Nachweis im DTU-Pass notwendig. Dieser ist zeitlich unbegrenzt.
2. Dan-Prüfungen können Zweikampf- bzw. Formen orientiert durchgeführt werden. Bei der Anmeldung in der DTU- Datenbank muss die jeweilige Wahl angekreuzt werden.
3. In der **Überprüfung** werden bei Formen orientierten Sportlern zwei Formen aus dem Vorprogramm vorgelaufen. Wobei zu beachten ist, dass die erste Form eine der eigenen Wahl ist und die zweite Form zugelost wird. Zweikampf orientierte Sportler bekommen nur eine Form zugelost und haben dann die Möglichkeit ein 1 – 1,5min Zweikampf orientiertes Pratzen-Programm (stehende und bewegliche Pratze) mit eigenem Partner vorzuführen. Hier ist darauf zu achten, das Kickvielfalt, Haltung der Pratze, Abstand zur Pratze, Timing, Armhaltung, Vorbewegungen und Positionierung nach dem Kick eine sinnvolle Kombination ergeben.
4. Im **Formenlauf** (PO 10.1.5.3) sind zwei Läufe pro Form möglich, sollte der erste Versuch misslingen. Der **bessere** Versuch wird gewertet. Es sollte versucht werden den modernen Laufstil in den Vortrag einzubringen. Die Initiative zur Formenwiederholung geht vom Prüfling aus.
5. Im **Einschrittkampf** (PO 10.1.5.4) wird ebenfalls zwischen Formen- bzw. Zweikampf orientiert unterschieden. Beide Vorträge dürfen **nicht** vermischt werden.
   - *Formen orientierter* Einschrittkampf (PO 10.1.5.4 B):
     - Der Angreifer darf **nicht** aus dem Gleichgewicht gebracht werden (keine Hebel usw.).
     - **Leichter Kontakt** zum Körper ist erwünscht.
     - Bei Techniken zum Kopf ist auf **geringen Abstand** zu achten.
     - Der Gegenangriff darf, außer dem Block, nur **drei** Techniken umfassen, wobei Doppel- und Mehrfachtechniken als eine Technik zählen.
     - Es sind bis zu **drei** Verteidigungstechniken mit **erhöhtem Schwierigkeitsgrad** zu wählen.
     - Jeder Prüfling muss sich, gegen insgesamt **vier Hand**- und **vier Fuß**- Angriffe gleichmäßig auf **links** und **rechts** verteilt, verteidigen.
     - Eine kurze Absprache bei Handangriffen ist in Bezug auf die Angriffshöhe möglich.
   - *Zweikampf orientierter* Einschrittkampf (PO 10.1.5.4 C):
     - Ist in kompletter Zweikampfausrüstung vorzutragen.
     - Abweichend von der WOT sind Helme mit Gesichtsschutz für alle Prüflinge Pflicht. Es darf in Absprache mit den Prüfern und dem Partner darauf verzichtet werden. Der Zahnschutz ist in beiden Fällen Pflicht.
     - Jeder Prüfling muss sich gegen **vier rechte** und **vier linke** Angriffe verteidigen.
     - Kontakt ist in jedem Fall erwünscht, wobei bei Tritten zum Kopf auf die Unversehrtheit des Partners zu achten ist.
     - Es sind bis zu **drei** Verteidigungstechniken mit **erhöhten Schwierigkeitsgrad** zu wählen.
     - Der Vortrag des Zweikampf orientierten Einschrittkampfes erfolgt mit **eigenem Partner**.
6. Im **Zweikampf** (PO 10.1.5.5) ist die in der WOT beschriebene Ausrüstung bindend. Die einzige Ausnahme bildet hier wieder der Gesichtsschutz (siehe Zweikampf orientierter Einschrittkampf). Es sollte versucht werden den z.Z. aktuellen Kampfstil zur Anwendung zu bringen. Die Kampfzeit beträgt 2x1min mit 0,5min Pause. In der Pause darf der Coach technisch- taktische Anweisungen geben.

Jens Großer
TUS Prüfungsreferent
Stand 29.12.2022

Prüflingen über 40 Jahre ist es gestattet statt dem Zweikampf *formenerklärende Einzelsequenzen* (PO 10.1.3.2) vorzuführen. Hierzu ist folgendes zu beachten:

- Der Prüfling sucht sich zwei bis fünf Sequenzen, aus seinem der Graduierung entsprechendem Formenrepertoire, aus.
- Die erste Sequenz wird im Original, unter Beachtung aller technischen Forderungen des Formenlaufs vorgetragen.
- Im zweitem Schritt überträgt der Prüfling diese Sequenz in „Zeitlupe“ in die Selbstverteidigung, wobei alle Hand- und Fußtechniken, in der gleichen Reihenfolge wie im Original, Anwendung finden müssen. Die Höhe und Ausführung der Techniken kann vom Original abweichen. Die Bewegung im Raum, von Angreifer und Verteidiger, sind frei (Fußstellungen finden **keine** Beachtung).
- Im dritten Schritt wird der ganze Vortrag, aus Schritt zwei, in Realgeschwindigkeit vorgetragen.
- In der gleichen Art werden alle weiteren gewählten Sequenzen vorgetragen.
- Angreifer und Verteidiger sollten Schutzausrüstung, entsprechend gewählten Techniken, tragen.
- Formenerklärende Einzelsequenzen werden mit eigenem Partner vorgetragen.

7. Die **Selbstverteidigung** (PO 10.1.5.6) sollte in zügiger Art und Weise entsprechend den Anforderungen der verschiedenen Dan-Grade erfolgen. Es ist zu beachten, dass beim Würgen in Bodenlage, der Verteidiger zuvor, in geeigneter Weise, zu Fall gebracht wird und dieser unter Anwendung der Fallschule den Angriff in angebrachter Form erwartet. Ferner ist es positiv zu bewerten, wenn sich der Verteidiger, in Teilen der SV, entsprechend seiner körperlichen Konstitution verteidigt. Bei der Verteidigung gegen Waffen ist es primär, nicht getroffen zu werden. Evtl. Entwaffnungen sollten in den Bewegungsablauf integriert sein, sind aber keine Pflicht. Sollte keine Entwaffnung im selbstständigen Programm gezeigt werden, wird der Prüfling aufgefordert einen Waffenangriff, eigener Wahl, zu entwaffnen.
8. Beim **Bruchtest** (PO 10.1.5.7) sind für Prüflinge unter 15 Jahren an die Festlegungen der PO 10.1.3.1 H gebunden. Für alle anderen Prüflinge gelten folgende Maße (30 x 30cm) und Brettstärken:
   - Männer (M) 18 – 40 Jahre min. 2,5cm
   - Frauen (F) 18 – 40 Jahre min. 2,0cm
   - Jugendliche 15 – 17 Jahre sowie M / F +40 Jahre min. 1,5cm

   ➢ Ferner sind folgernde Dinge zu beachten:
   - Bei der deutlichen Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.
   - Prüflinge über 40 Jahre können bei den Prüfungen zum 2. und 3. Dan auf den Sprung verzichten. Alternativ wird hier eine Technik ohne Sprung gezeigt.
   - Bei Technikkombinationen dürfen **max. zwei Schritte** zwischen den einzelnen Techniken erfolgen und es darf **keine Unterbrechung** des Bewegungsablaufes zu erkennen sein.
   - Der Prüfling richtet seine Bretter **selbstständig** ein.
   - Der Prüfling hat für die Kombination und jeden weiteren Bruchtest, bei nicht gelingen, einen zweiten Versuch, wovon der bessere gewertet wird. Der zweite Versuch muss **nicht** identisch mit dem ersten Versuch sein (PO 10.1.2.5.4 B2.).
   - Es dürfen geleimte Bretter verwendet werden, aber es ist zu beachten, dass jede Leimnaht die Gefahr erhöht, dass das Brett nicht bricht.