



Richtlinie für Dan- Prüfungen der TUS

1.	Vorbemerkungen zu Prüfungen und zur Prüfungsteilnahme.....	2
1.1.	Bedingungen für die Prüfungsteilnahme	2
1.2	Umfang des Prüfungsprogramms	2
1.3	Prüfungsanforderungen	3
1.4	Hinweise zu den Prüfungsdisziplinen und Anforderungskriterien	3
1.4.1	Allgemeingültige Anforderungskriterien für TKD-Techniken	3
2.	Anforderungskriterien Technik.....	4
2.1	Formen	4
2.2	Ein-Schritt-Kampf.....	4
3.	Anforderungskriterien Zweikampf	8
3.1	Freies Sparring	9
3.2	Ein-Schritt-Kampf Zweikampf orientiert.....	9
3.3	Situations-Sparring	10
3.4	Pratzensparring	11
3.5	Sparring mit Aufgabenstellung	11
4.	Bruchtest.....	12
5.	Selbstverteidigung.....	14
6.	Bewertung der Prüfungsleistungen.....	15
6.1	Grundregeln	15
6.2	Grundsätze der Bewertung	15

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





1. Vorbemerkungen zu Prüfungen und zur Prüfungsteilnahme

Diese Richtlinie hat als Grundlage die Prüfungsordnung (PO) der DTU und stellt lediglich eine Zusammenfassung dar. Diese Richtlinie hat keinen Ordnungscharakter. Einzelne Elemente der PO werden hinsichtlich Ihrer Interpretation in der praktischen Umsetzung näher beschrieben. Ebenso sind Festlegungen, die durch den Landesverband selbst zu treffen sind, hier zur Information aufgeführt.

1.1. Bedingungen für die Prüfungsteilnahme

- Durch die Anmeldung zu bzw. die Teilnahme an einer Gürtelprüfung wird von den Anwärtern die Prüfungsordnung (PO) sowie alle für Prüfungen relevante Richtlinien der DTU **und der TUS** anerkannt.
- Ein gültiger Dan-Vorbereitungslehrgang (1. – 3. Dan/ Poom) und ein gültiger KR-Lehrgang (1. Dan). Die Lehrgänge dürfen zum Zeitpunkt der Prüfung nicht älter als ein Jahr sein.
- Minderjährige Anwärter und Prüfungspartner benötigen für die Teilnahme an einer Poom- oder Dan- Prüfung eine schriftliche Einverständniserklärung von mindestens einer sorgeberechtigten Person, die vor Prüfungsbeginn vorliegen muss.

1.2 Umfang des Prüfungsprogramms

a) Basisprogramm

- Das Basisprogramm muss grundsätzlich von jedem Anwärter durchgeführt werden.
- Bei Jugendlichen unter 15 Jahre ist anstelle der Bruchtests ein frei zu wählendes Prüfungsfach aus dem Wahlteil vorzuführen. Die Ersatzoption bleibt hierbei erhalten.

b) Wahl

- jeder Anwärter muss aus dem Gesamtpaket des jeweiligen Wahlprogramms je nach angestrebtem Gürtelgrad ein oder mehrere der optional aufgeführten Prüfungsfächer präsentieren.

c) Sonstiges

- Jeder Anwärter kann eine Option aus dem Basisbereich durch eine Option aus dem Wahlbereich ersetzen.
- Alle Partnerübungen werden mit eigenen Partnern gezeigt.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





1.3 Prüfungsanforderungen

- Zum Prüfungsprogramm gehören folgende Disziplinen:
- Basisprogramm
 - Technik
 - Zweikampf
 - Bruchtest
- Wahl:
 - Technik
 - Zweikampf
 - Selbstverteidigung
- Genaue Disziplinen siehe PO 10.1 §2 Prüfungsprogramme

1.4 Hinweise zu den Prüfungsdisziplinen und Anforderungskriterien

1.4.1 Allgemeingültige Anforderungskriterien für TKD-Techniken

Das Ziel von TKD-Techniken besteht darin, dass sie Wirkung erzielen und den zugedachten Zweck erfüllen.

- a) technisch-motorische Prinzipien:
abgestimmte Bewegungsabläufe, Koordination, Effizienz, Effektivität, Kraftwirkung, Brennpunkt
- b) physische Voraussetzungen:
Leistungsfähigkeit, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Atmung, Gegenzug bzw. Gegenbewegung, Hüfteinsatz, Körperspannung und -Entspannung, Reaktionsfähigkeit, Blickrichtung, Kampfschrei

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





c) mentale Grundlagen:

Selbstdisziplin, Souveränität, Entschlossenheit, Zielgerichtetheit, Kampfgeist, Konzentration, Flexibilität, Harmonie, Respekt gegenüber dem Partner

2. Anforderungskriterien Technik

2.1 Formen

- Im Formenlauf sind bei Abbruch bzw. fehlerhafter Ausführung der zu laufenden Form zwei Läufe pro Form möglich. Der bessere Versuch wird gewertet. Die Initiative zur Formenwiederholung geht vom Prüfling aus.
- Es sollte versucht werden, den modernen Laufstil nach WT- Vorgabe bzw. DTU-Keypoints in den Vortrag einzubringen.
- Es sind ausschließlich Poomsae Formen zugelassen. Die Formenvorgaben für die einzelnen Poom/ Dangrade sind der aktuellen PO zu entnehmen.
- Die während der Prüfung vorgetragenen Formen dürfen sich in Summe im weiteren Verlauf der Prüfung nicht wiederholen!
- Spezielle Bewertungskriterien sind Bewegungsablauf, Einhaltung des Diagramms, Ablaufrhythmus, Kampfschrei an vorgegebener Stelle.

2.2 Ein-Schritt-Kampf

- Übungen werden ausschließlich in traditionellen Stellungen mit Techniken der Grundschule ausgeführt. Beim Konterangriff sollen nicht mehr als drei Angriffstechniken ausgeführt werden, wobei Doppeltechniken und Mehrfachtechniken als 1 Technik anzusehen sind.
- Werfen sowie jegliche Selbstverteidigungs- und Wettkampftechniken sind nicht zulässig.
- Es sollen mindestens 8 verschiedene Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad gezeigt werden.
- Der Angriff erfolgt beidseitig, die Verteidigungstechniken können spiegelbildlich oder mit verschiedenen Technikkombinationen präsentiert werden (*Angriff rechts und links, Verteidigung Spiegelgleich = 2 Übungen*).

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Jede Übung ist erkennbar abzuschließen, bevor die nächste Übung begonnen wird.
- Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind Doppel- und Mehrfachtechniken sowie Techniken im Sprung oder aus der Drehung.
- Allgemeingültige Anforderungskriterien für diese TKD-Übungen sind, Reaktion, Timing, Abstandsregulierung, Übersicht, sinnvolle Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, sichere Technikanwendung und Funktionalität, Beachtung traditioneller Grundschulelemente, ein der angestrebten Graduierung entsprechender Schwierigkeitsgrad.
- Beim Angriff ist auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Faust- und Fußangriffen zu achten.

2.3 Zwei- bzw. Drei-Schritt-Kampf

- Dem Grunde nach gelten die entsprechenden Vorgaben für den 1-Schritt-Kampf. Abweichend hiervon geht der Angreifer zwei bzw. drei Schritte nach vorne und führt bei jedem Schritt eine Angriffstechnik aus. Der Verteidiger hat die Aufgabe, den Angriffen durch grundschulmäßige Schrittfolgen auszuweichen und/oder sie abzuwehren und erst nach dem letzten Angriff seine Kontertechniken anzubringen.
- Anforderungskriterien wie beim 1-Schritt-Kampf, flexible und angepasste, geeignete Mobilität.
- Zwei- bzw. Drei-Schritt-Kampf können gemischt vorgetragen werden.

2.4 Poomsae-Applikation

- In diesem Prüfungsfach sind Teile von Poomsae Formen in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen.
- Für jede Übung ist eine unmittelbar zusammenhängende Bewegungsfolge (Sequenz) aus einer Poomsae zu entnehmen und mit einem oder mehreren Partnern mittels der vorgegebenen Techniken und den dazu passenden Gegentechniken zu demonstrieren.
- Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die jeweiligen Formeninhalte erklärt werden.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Es sollen mindestens 5 maximal 8 verschiedene Übungen gezeigt werden.

Jede Übung wird in drei Varianten vorgetragen:

1. *Variante*

Die Form wird in geeigneter Haltung angesagt und die letzte Position vor Beginn der gewählten Sequenz eingenommen. Die Sequenz wird vom Anwärter allein und nach WOP-Regeln vorgezeigt.

2. *Variante*

Der Anwärter stellt die gesamte Sequenz als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern dar, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen. In dieser Variante werden die Aktionen in **gemäßigtem Tempo** vorgetragen. Weiterhin ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen von der ersten Sequenz lt. 1. Variante geringfügig abweichen. Die Bewegungen im Raum beim Angreifer und Verteidiger darüber hinaus sind freigestellt, d. h. die Qualität der Stände und Fußstellungen finden bei der Bewertung keine Beachtung.

3. *Variante*

Die Sequenz wird mit Partnern in realitätsnaher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt ausgeführt.

- Zur Vermeidung von Verletzungen müssen alle Partner eine geeignete Schutzausrüstung tragen, dem Anwärter ist dies freigestellt.
- Als Auswahlgrundlage dienen die Poomsae Formen aus den bisherigen Prüfungsprogrammen.
- Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

2.5 Form in Anwendung mit Partnern

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- In diesem Prüfungsfach ist eine komplette Taekwondo-Form in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorzuführen. Durch das Vorzeigen dieser Partnerübungen soll das Verständnis für die gesamten Formeninhalte erklärt werden.
- Der Anwärter sagt jeweils vorher an, welche Form bzw. Poomsae vorgetragen wird.
- Bei dieser Übung ist zu beachten, dass der Anwärter die gesamte Form in realitäts- naher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern darstellt, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen.
- Es ist unbeachtlich, wenn die Höhe und die Ausführungsart der Techniken und Bewegungen vom üblichen Bewegungsablauf geringfügig abweichen.
- Die Fußstellungen und Stände können ebenfalls geringfügig abweichen.
- Zur Vermeidung von Verletzungen müssen alle Partner eine geeignete Schutzausrüstung tragen, dem Anwärter ist dies freigestellt.
- Als Auswahlgrundlage dienen die Poomsae-Formen aus den bisherigen Prüfungsprogrammen.
- Allgemeingültige Anforderungskriterien, Realitätsbezug, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung.

2.6 Poomsae mit integrierten Bruchtests

- Bei diesem Wahlfach ist eine Poomsae nach eigener Wahl aus dem Vorprogramm zu laufen und währenddessen zwei Bruchtests durchzuführen.
- Die Bruchtests dürfen weder mit der ersten noch mit der letzten Technik der Poomsae erfolgen.
- Für die Positionierung der Bretthalter und Bretter ist der Anwärter verantwortlich. Der Anwärter sagt vorher an, welche Poomsae er laufen wird.
- Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den Vorgaben dieser Ordnung für die Poomsae-Formenschule und den allgemeinen Anforderungskriterien für Bruchtests.

2.7 Free Style Poomsae

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Der Anwärter führt nach selbst gewählter Musik und Rhythmus eine eigene Taekwondo-spezifische Choreographie innerhalb eines selbst gewählten Diagramms auf Grundlage des „Einzelwettbewerbs“ vor, die sich hinsichtlich Techniken, Akrobatik, Inhalten, Darstellung und Zeitvorgaben an die Regelungen der „WOP Anlage 2 Freestyle Poomsae“ orientieren.
- Der Anwärter muss in Absprache mit dem Ausrichter dafür Sorge tragen, dass eine geeignete Musikanlage sowie eine ausreichend große und geeignete Bodenmatte, **entsprechend der zu diesem Zeitpunkt gültigen Prüfungsordnung (PO) der DTU**, zur Verfügung stehen.
- Der Anspruch dieser Disziplin orientiert sich an den allgemeingültigen Anforderungskriterien sowie an den Bewertungskriterien lt. WOP Anlage 2 Free Style Poomsae. **Ein Wecklassen von Pflichtelementen ist nicht statthaft.**

3. Anforderungskriterien Zweikampf

- Zweikampfübungen, außer Pratzenkampf, werden grundsätzlich in voller Schutzausrüstung durchgeführt.
- Alle Übungen werden mit eigenem Partner vorgeführt.
- Es ist darauf zu achten, dass Kopftreffer nur mit leichtem Kontakt ausgeführt werden.
- **Schwere Kopftreffer können zum Nichtbestehen des Prüfungsfachs führen. Die Situation wird in der Prüfungskommission besprochen und die Bewertung für die Aktion festgelegt.**
- Alle Zweikampfübungen, außer Pratzenkampf, werden von einem Kampfrichter geleitet und finden auf einer eindeutig markierten Kampffläche statt.
- Bei allen Zweikampfübungen findet, bzgl. Angriffsflächen, Kicktechniken und der zu ahnenden Vergehen, die WOZ der DTU Anwendung.

	Schutzausrüstung
Pflicht	Richtet sich nach der WZO der DTU

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





Optional	Kopfschutz mit Visier → für Kinder bis 15 Jahre Pflicht
----------	--

3.1 Freies Sparring

- Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt. Vorgaben zur Kampfgestaltung erfolgen seitens der Prüfer nur nach Bedarf. Der Anwarter gestaltet seinen Kampf selbst.
- Bei diesem Prüfungsteil kommt es einzig darauf an festzustellen, ob der Anwarter die Aufgaben aus den Prüfungsanforderungen bewältigen kann und nicht, um einen Titel zu erringen.
- Leichter Kontakt ist gefordert, wobei harte Treffer vermieden werden sollen. Das Sparring ist so zu gestalten, dass Verletzungen vermieden werden.
- Für das freie Sparring stellen sich die Kontrahenten seitlich zum Prüfertisch auf. Zu Beginn jeder Übung setzen beide Kontrahenten einen Fuß zurück und nehmen eine Kampfstellung ein bei gleichzeitigem Kampfschrei. Der Kampf beginnt, sobald der Kampfleiter den Kampf freigegeben hat, er wird unterbrochen und endet auf Kommando des Kampfleiters.
- Es wird 2x1 Minute mit 30 Sekunden Pause gekämpft. In der Pause darf ein Coach technisch/ strategische Anweisungen geben.
- Die Anforderungskriterien aller Zweikampfdisziplinen sind,
 - Selbstbehauptungswille,
 - situationsbedingtes Offensiv- und Defensivverhalten,
 - Wettkampfübersicht,
 - Beachtung zulässiger Trefferflächen.

3.2 Ein-Schritt-Kampf Zweikampf orientiert

- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen
- Die Übungen werden seitlich zum Prüfertisch durchgeführt

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Aktionsbereitschaft angezeigt hat
- Der Angreifer führt seine Faust- bzw. Fußangriffe gegen die erlaubten Körperzonen
- Beim Konterangriff sollen nicht mehr als drei Angriffstechniken ausgeführt werden, wobei Doppeltechniken als 1 Technik anzusehen sind.
- Halten, Greifen, Werfen sowie jegliche Selbstverteidigungstechniken sind nicht zulässig.
- Sowohl Angriffe müssen beidseitig erfolgen
- Jede Übung ist erkennbar abzuschließen, bevor die nächste Übung begonnen wird
- Die Übungen sind mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad vorzutragen (z. B. hohe Fuß- und Mehrfach- Techniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungtechniken).
- Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt

3.3 Situations-Sparring

- Angriffe mit Faust- bzw. Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen
- Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt
- Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden. Ebenso können hier auch taktische Betrachtungsweisen Einfluss finden
- Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen herausgeführt
- Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung
- Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden
- Die Angriffs- und Verteidigungstechniken sind frei wählbar
- Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.
- Es sollten sechs bis acht verschiedene Situationen dargestellt werden
- Die Situationen werden durch einen Kampfleiter freigegeben und beendet
- Der Prüfling stellt den Prüfern die Situation in kurzen Worten vor und zeigt sie anschließend in Aktion
- Die Anforderungskriterien sind Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand,

3.4 Pratzensparring

- Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen bewegliche Ziele im „freien Sparring“
- Die Pratzen werden in unregelmäßigen zeitlichen Abständen dem Angreifer angeboten
- Der Pratzenhalter fordert den Prüfling in der Art, dass dieser wie im freiem Sparring auf Angriff und Konter reagieren muss.
- Da seitens des Halters keine Kontertechniken erfolgen, sollte der Prüfling auf eine hohe Technikvielfalt und einen erhöhten Schwierigkeitsgrad Wert legen.
- Der Pratzenhalter soll auf eine Realitätsnahe und der WOZ folgende (z.B. Angriffsflächen beachten) Pratzenhaltung achten.
- Auf Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung ist zu achten.
- Die Kampfzeit beträgt 1x1 Minute.

3.5 Sparring mit Aufgabenstellung

- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.
- Die Übungen erfolgen mit leichtem Kontakt.
- Die Prüfer können 6 – 8 Aufgaben abfordern.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Diese Übung unterscheidet sich vom Situations-Sparring dadurch, dass dem Anwärter technische, strategische oder taktische **Aufgabenstellungen vorgegeben werden**, die er eigenständig umsetzen bzw. lösen muss. Hierbei sind verschiedene Varianten möglich.
- Beispiele:
 - Beide Kämpfer kennen die Vorgabe, die einer der beiden umsetzen muss;
 - nur einer der Kämpfer kennt die Vorgabe und muss diese umsetzen, während der andere die Vorgabe identifizieren und seine Aktionen entsprechend ausrichten muss.
 - Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

4. Bruchtest

- Altersregelungen
 - 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.
- Bruchtestmaterial
 - Jegliche Bruchtests werden ausschließlich mit Fichtenholzbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt.
- Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:
 - 2,5 cm bei Männern ab 18 bis 39 Jahre;
 - 2,0 cm bei Frauen ab 18 bis 39 Jahre
 - 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) ab 15 – 17 Jahre sowie bei Frauen und Männern ab 40 Jahre;
 - Bei Brettern mit einer Soll-Stärke von 2,5 cm und 2,0 cm wird eine Toleranz von 0,2 cm akzeptiert.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Bei Dan-Prüfungen kann die Brettstärke bei hohem Schwierigkeitsgrad bei Männern bis auf 2 cm und bei Frauen bis auf 1,5 cm reduziert werden.
 - Bei deutlicher **Unterschreitung** des durchschnittlichen **Körpergewichtes** im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die **Brettstärke reduziert** werden. Hier ist eine **Bescheinigung** eines **Arztes notwendig**.
- Der Anspruch besteht im Brechen des Brettes. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben spielen Schwierigkeitsgrad und Ausführung der Technik, Körperhaltung und Gleichgewicht eine wesentliche Rolle.
 - Bruchtests dürfen nur mit TKD-Angriffstechniken durchgeführt werden. Die Technikauswahl wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Anwärter bestimmt.
 - Der Anwärter ist für den Aufbau des Bruchtests durch die Bretthalter und deren Einweisung selbst verantwortlich.
 - Vor Durchführung sagt der Anwärter die Technik des beabsichtigten Bruchtests an.
 - Unter einer Bruchtest-Kombination ist eine Technikfolge von mindestens 2 Bruchtests zu verstehen, bei der höchstens zwei Schritte zwischen den einzelnen Bruchtests zulässig und keine Konzentrationsphase bzw. keine Verzögerung des Bewegungsflusses zwischen den Techniken zu erkennen sind.
 - Bei einem Sprungbruchtest wird das Brett mit einer TKD-Technik nach Überwindung einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.
 - Bei den Prüfungen zum 4. Dan und höher sollen sich die Bruchtests in der Ausführungsart deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden. Es sind bis zu 4 Bruchtests zulässig. Sind mehrere Bruchtests vorgesehen, müssen diese als Kombination ausgeführt werden. Die Brettstärken sind frei wählbar.
 - Allgemeingültige Anforderungskriterien sind Präsentation und Gelingen des Bruchtests, Konsequenz, Übersicht, Vorbereitung, Schwierigkeitsgrad, technische Ausführung sowie souveränes Auftreten.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





5. Selbstverteidigung

- Altersregelung
 - Eine Prüfung der Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe findet bei Jugendlichen unter 15 Jahre nicht statt.
- Der Schwerpunkt der Selbstverteidigung besteht darin, einen (rechtswidrigen) Angriff wirksam abzuwehren oder diesem auszuweichen, und dies unter dem Aspekt des Notwehrrechts und der Verhältnismäßigkeit der Mittel. Hierbei kommt der Eigensicherung eine besondere Bedeutung zu.
- Angriffe sollen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden.
- Schnelligkeit und Härte der Angriffs- und Abwehrtechniken sind auf die Fähigkeiten des Übungspartners abzustimmen. Grundsätzlich hat die körperliche Unversehrtheit Vorrang.
- Bei der SV kann Schutzausrüstung getragen werden.
- SV-Übungen beginnen seitlich zum Prüfertisch. Bei mehreren Angreifern bestimmt der Anwärter die Positionen.
- Die Fallschule dient der Verletzungsprävention und kann auf Verlangen der Prüfer in vollem Umfang abgeprüft werden.
- Für die praktische Umsetzung der SV wird von verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsdistanzen ausgegangen:
 - Lange Distanz
 - Mittlere Distanz
 - Nahe Distanz
 - Boden
- Bei den SV- Übungen zum 1. Poom/ Dan und ab dem 4. Dan ist auf ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Distanzen zu achten.
- Für die SV dürfen nur gefahrlose Übungswaffen (z. B. Stock und Messer) und sonstige Geräte zum Einsatz kommen. Spitze, scharfe oder andere verletzungsträchtige Gegenstände dürfen nicht verwendet werden.
- Bei Waffenangriffen kann auf Messerangriffe verzichtet werden.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





- Selbstverteidigung bei Lehrergraden
 - Hier ist ein selbst erstelltes Programm mit eigenen Partnern aus dem Spektrum der SV zu präsentieren. Die Vorführung soll nicht länger als 3 Minuten dauern.
 - Der Ausrichter der Prüfung hat dafür Sorge zu tragen, dass bei allen SV-Übungen eine Bodenmatte, **entsprechend der Prüfungsordnung (PO) der DTU**, zur Verfügung steht.
- Die Anforderungskriterien, sind Eigensicherung, Realitätsbezug, Übersicht, Verwendung von Schockelementen, Sicherheit in der Technikanwendung, Beachtung der gegnerischen Vitalpunkte, notwehrbezogenes Verhalten.

6. Bewertung der Prüfungsleistungen

6.1 Grundregeln

Während der Prüfung besteht grundsätzlich Präsenzpflcht, d. h. Prüfer und Anwärter müssen am Prüfungsort physisch anwesend sein.

6.2 Grundsätze der Bewertung

Bei den Prüfungen sind sportlich technische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie theoretische Kenntnisse gemäß jeweiligem Prüfungsprogramm nachzuweisen. Hierbei sind die Technikprinzipien, die Funktionalität der gezeigten Techniken und die Übungsziele zu beachten.

- **Bestanden** ist eine Prüfung bei guter bis hervorragender Technik mit Kraft, Dynamik, Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration.
- **Nicht Bestanden** ist eine Prüfung bei mangelhafter bis ausreichender Technik mit fehlerhafter Ausführung; schwache Konzentration; schwache Dynamik; mangelnde Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität; koordinative Defizite;

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

