**Prüfungsanforderungen Cho Dan**

**Voraussetzungen:**

* Kennt die allgemeinen Verhaltensregeln im Dojang
* Ist Mitglied der World Tang Soo Do Association
* Regelmässige Teilnahme am Training
* Mindestens 16 Jahre alt (15 Jahre bei besonderen herausragenden Leistungen)
* Minimale Wartezeit 1 Jahr nach der letzten Prüfung
* Regelmässige Unterstützung während dem Training
* Guten und beispielhaften Charakter

**Techniken:**

Hand und Fuss:

* Sämtliche Techniken und Kombinationen in allen möglichen Variationen

**Formen:** Nai Hanchi Cho Dan, Bong Hyung Ih Bu, Sip Soo  
 und alle Formen für die tieferen Gurte

**Kämpfen (Il Soo Sik Dae Ryun/Ja Yu Dae Ryun):**

Selbstverteidigung (Ho Sin Sul): 1-30 (inkl. Fallschule)

Freikampf(Ja Yu Dae Ryun): mit mehreren Partnern

**Kyuck Pa:**

* Drei anspruchsvolle Techniken nach Wahl des Kandidaten nach folgendem Muster:
  + Mindestens eine Handtechnik
  + Mindestens 1 Geschwindigkeitsbruchtest
  + Mindestens 1 Kraftbruchtest

**Terminologie:**

* Erkläre die Geschichte des Tang Soo Do
* Erkläre den Zusammenhang von Nae Kong (innere Energie), Weh Kong (äussere Energie), Shim Kong (geistige Energie)
* 80% richtige Antworten bei den Theoriefragen

**Aufsatz:**

* Was bedeutet für mich der schwarze Gürtel und was kann der Schweizerische Tang Soo Do Verband von mir erwarten? (Mindestens 1000 Wörter)