



WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

Prüfungsvorgaben: 1. DAN

- 1.) **Prüfungskommission:**
Die Prüfungskommission besteht aus drei Internationalen DAN- Trägern.
(siehe [WMAC Allgemeine Prüfungsrichtlinien](#))
- 2.) **Zulassungsbedingungen:**
siehe [WMAC Allgemeine Prüfungsrichtlinien](#)
- 3.) **Notenschlüssel:**
Für ein Bestehen muss jeder Abschnitt der Prüfung mit mindestens 51% absolviert werden. Für einen Ausgezeichneten Erfolg muss ein Notendurchschnitt von 1,5 gegeben sein!
1 = Sehr gut (100%), 2 = Gut, 3 = Befriedigend, 4 = Genügend, 5 = Nicht genügend (50% oder weniger)

Prüfungsteil 1	Prüfungsteil 2	Prüfungsteil 3*	Prüfungsteil 4
<p>Theoretische Vorgabe</p> <p>Für Prüfungen auf den 1. Dan sind insgesamt 60 Fragen eines Prüfungsfragebogens zu beantworten, wobei mindestens 30 Fragen richtig beantwortet werden müssen.</p> <p>Maximale Zeitvorgabe für den Test sind 30 min.</p>	<p>Körperliche Vorgabe</p> <p>(ab 40 Jahre oder weiblich sind - 10% zu ermäßigen):</p> <p>+40 Liegestütz Zeitvorgabe: 1 min.</p> <p>+40 Sit ups Zeitvorgabe: 1 min</p> <p>. +80 Kniebeugen Zeitvorgabe: 1 min.</p> <p>+Boxtechniken Sack Zeitvorgabe: 80 sec.</p> <p>+Fußtechniken Sack Zeitvorgabe: 40 sec.</p>	<p>Praktische Vorgabe</p> <p><i>Beispiel Kickboxen</i></p> <p>+ Unterrichtsgestaltung (Aufwärmen und Dehnen)</p> <p>+Benennung und Vorzeigen aller Box- und Kicktechniken (DE& EN)</p> <p>+Vorzeigen von Kombinationen aus Box- und Kicktechniken</p> <p>+ Kampf im Pointfight (mind. 2x2min.)</p> <p>+Kampf im Leichtkontakt oder Kick Light (mind. 2x2min.)</p> <p>+ Kampf im K1 oder Vollkontakt (mind. 2x2min.)</p> <p>+8 SV- Techniken (mit mindestens zwei Waffen)</p> <p>+ Reaktionstest (Angriffe)</p>	<p>Technische Vorgabe</p> <p>+ Benennung und Vorzeigen aller vorgegebenen Box- und Kicktechniken (DE& EN)</p> <p>+Vorzeigen von Kombinationen aus Box- und Kicktechniken</p> <p>+Diverse dynamische Kampfsporttechniken</p> <p>+ mündlicher Vortrag für einen Trainingsaufbau für Ausdauer (max. 10min)</p>

* **MERKE (Prüfungsteil 3):** Die jeweilige Stammdisziplin des Anwärters wird auf 3x2min. erhöht!
(Bsp.: Pointfight 3x2min)