



# WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

## Prüfungsvorgaben: 2. 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><b>Theoretische Vorgabe</b></p> <p>Für Prüfungen auf den 2. Dan sind insgesamt 60 Fragen eines Prüfungsfragebogens zu beantworten, wobei mindestens 35 Fragen richtig beantwortet werden müssen.</p> <p>Maximale Zeitvorgabe für den Test sind 30 min.</p>	<p><b>Körperliche Vorgabe</b></p> <p>(ab 40 Jahre oder weiblich sind - 10% zu ermäßigen):</p> <p>+45 Liegestütz Zeitvorgabe: 1 min.</p> <p>+45 Sit ups Zeitvorgabe: 1 min</p> <p>. +90 Kniebeugen Zeitvorgabe: 1 min.</p> <p>+Boxtechniken Sack Zeitvorgabe: 90 sec.</p> <p>+Fußtechniken Sack Zeitvorgabe: 45 sec.</p>	<p><b>Praktische Vorgabe</b></p> <p>+ Unterrichtsgestaltung (Aufwärmen und Dehnen)</p> <p>+ Benennung und Vorzeigen aller Box- und Kicktechniken (DE&amp; 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>+ 10 SV- Techniken (mit mindestens zwei Waffen)</p> <p>+ Reaktionstest (Angriffe)</p>	<p><b>Technische Vorgabe</b></p> <p>+ Benennung und Vorzeigen aller vorgegebenen Box- und Kicktechniken (DE&amp; 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>

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