

# Teilnahme an einer DAN-Prüfung

Name des Prüflings:

Geburtsdatum:

Der Prüfling verpflichtet sich freiwillig die unten aufgelisteten Kriterien zur Teilnahme an einer Schwarzgurtprüfung für den ESV Neuaubing e.V. zu erfüllen. Es obliegt dem Prüfling sich eigenverantwortlich über Prüfungsordnung, Lehrgänge und deren Termine zu informieren. Bei Nichterscheinen im Intensivtraining muss vorab eine Entschuldigung des Prüflings vorliegen. Fehltag werden vom Trainer notiert und können gegebenenfalls zur Nichtzulassung führen. Generell entscheiden bei Nichterfüllung eines Kriteriums die Abteilungsleiter über die Zulassung zur Schwarzgurtprüfung.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Prüfling

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

- Theorie-Bonus von 0.5 Punkten  
(Empfehlung: Bundesbreitensportlehrgang und Kampfrichteranwärterlizenz)
- Besuch einer vorherigen Schwarzgurtprüfung
- Teilnahme an einem Vorbereitungslehrgang der BTU  
(vorgeschrieben)
- Ein gesamtes Kalenderjahr Vorbereitungszeit/1. Dan  
Zwei gesamte Kalenderjahre/2. Dan  
Drei gesamte Kalenderjahre/3. Dan  
(Leistungskurs-Training 20:15 bis 22:00 Uhr)
- Intensivtraining vor der Schwarzgurtprüfung  
(Trainingsplan zuzüglich Wochenendtraining Samstag oder Sonntag, nach Absprache)

Beurteilung des Trainers/der Trainer:

Der Prüfling wird zur Schwarzgurtprüfung am \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ zugelassen.  
JA  NEIN

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Trainer

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Abteilungsleiter

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

## Vorbereitung DAN-Prüfung – Taeguk

<b>Il Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>I Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>Sam Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>Sa Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>Oh Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				

<b>Yuk Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>Chil Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>Pal Chang</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
105					110					115					120					125				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
130					135					140					145					150				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
155					160					165					170					175				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
180					185					190					195					200				
<b>Kommentare:</b>																								

## Vorbereitung DAN-Prüfung – Ilbo Taeryon

<b>1. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>2. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>3. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>4. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				

<b>5. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>6. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>7. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				
<b>8. Technik:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55					60					65					70					75				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80					85					90					95					100				

## Vorbereitung DAN-Prüfung – Selbstverteidigung

<b>Fallschule</b>																								
<b>Rolle vorwärts</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Rolle rückwärts</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Seitliches Fallen links</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Seitliches Fallen rechts</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Choreo</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Angriff aus der langen Distanz</b>																								
<b>Vorwärtsfußstoß</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Halbkreisfußstoß</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Kommentare:</b>																								

<b>Angriff aus der mittleren Distanz</b>																								
<b>Gerader Fauststoß</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Schwinger</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Angriff aus der kurzen Distanz</b>																								
<b>Ein Handgelenk fassen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Beide Handgelenke fassen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Revers fassen mit einer Hand</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Revers fassen mit beiden Händen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen von vorne</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen von hinten</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen von der Seite</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				

<b>Messerangriffe</b>																								
<b>Von oben</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Von innen nach außen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Von außen nach innen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Gerader Stich</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Stockangriffe</b>																								
<b>Von oben</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Von innen nach außen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Von außen nach innen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Kommentare:</b>																								

<b>Verteidigung in Bodenlage</b>																								
<b>Angreifer steht, Verteidiger am Boden</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen am Boden - Seitlich</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen am Boden – Zwischen den Beinen</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Würgen am Boden – Über dem Kopf</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<p>Bei Messer und Stocktechniken ist das entwaffnen erwünscht, aber nicht verpflichtend, es muss nach Abschluss jeder Technik ein ausreichender Sicherheitsabstand eingenommen werden. Bei allen Abwehrtechniken steht die Eigensicherung im Vordergrund.</p> <p><b>Kommentare:</b></p>																								

### Vorbereitung DAN-Prüfung – Wettkampf

<b>Wettkampfkonzert</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				

### Vorbereitung DAN-Prüfung – Bruchtest (1.Dan)

<b>Kombination (2er):</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
<b>Einzelbruchtest:</b>																								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5					10					15					20					25				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30					35					40					45					50				
Bretthalter und deren Position:																								

**Kommentare:**

**Kommentare:**

## Checkliste für eine DAN-Prüfung

- Sauberer und gewaschener Dobok
- Gürtel
- Trainingsjacke (ggf. Schuhe)
- Frauen: Weißes T-Shirt unter Dobok (freiwillig)
  
- Pratten
  
- Komplette Schutzausrüstung
  - Kopfschutz
  - Mundschutz
  - Unterarmschoner
  - Kampfweste
  - Handschoner
  - Tiefschutz
  - Schienbeinschoner
  - Fußschoner
  
- Messer und Stock
  
- Bretter
  
- DTU-Pass
- Lizenzen
- Prüfungsgebühr
  
- Einverständniserklärung bei Minderjährigen
  
- Essen, Trinken, Maskottchen, Eis-Spray, Bandage und Tape

### Im Vorfeld:

- Online-Prüfungsanmeldung
- Jahresmarken im Pass überprüfen
- Prüfungsordnung lesen
  
- Bretter bestellen/organisieren
- Bretthalter organisieren (pro Brett mind. zwei Halter)
- Individuelle Brettstärke herausfinden
  
- DAN Vorbereitungslehrgang besuchen
- Lehrgänge anmelden
- Theorie Bonus von 0.5 Punkten