

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

Link zu den Prüfungsinhalten KUP/DAN ([ab Seite 20](#))

1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

(Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form - Pal jang (Erde)
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten)
 - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
 - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
 - Abwehr von Überraschungsangriffen
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden
[Seite 21 Abschnitt G und H](#)
- Theorien
 - Trainingslehre
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampfbregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien