

**Stand: 01.01.2024**

[Link](#) zu den Prüfungsinhalten KUP/DAN (ab Seite 6)

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

**Vorbereitungszeit:** mind. 6 Monate seit letzter Graduierung  
**Zulassungsvoraussetzung:** entfällt

### **Pflichtprogramm**

#### **Pflichtbereiche:**

**Technik:** Grundschule und 7. Form  
**Zweikampf:** Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)  
**Bruchtest:** 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl  
**Theorie:** Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre

### **Wahlpflichtprogramm**

#### **Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:**

**Technik:**

- 1) 1-Schritt-Kampf
- 2) 2-Schritt-Kampf
- 3) 3-Schritt-Kampf
- 4) Poomsae Applikation (mit eigenen Partnern)
- 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl

**Zweikampf:**

- 6) 1-Schritt-Kampf
- 7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)
- 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

**Selbstverteidigung:**

- 9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Eine Prüfung der Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe findet bei Jugendlichen unter 15 Jahre nicht statt.

Kinder und Jugendliche unter **15 Jahre** dürfen keine Bruchtests durchführen. Sie müssen stattdessen eine Option aus einem der im Prüfungsprogramm aufgeführten Wahlbereiche auswählen.

Anwärter über **40 Jahre** können anstelle einer vorgeschriebenen Sprungtechnik einen Bruchtest ohne Sprung auswählen.