

Stand: 26.05.2025

[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 (mind. 8 versch. Übungen)
- 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen)
- 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen)
- 4) Form in Anwendung mit 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.