

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

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

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen)

(Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form – Yuk jang (Wasser)
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden
[Abschnitt G und H](#)
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampffregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien