

Stand: 01.01.2024

[Link](#) zu der Prüfungsordnung DTU (ab Seite 6)

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

Vorbereitungszeit: mind. 4 Monate seit letzter Graduierung
Zulassungsvoraussetzung: entfällt

Pflichtprogramm

Pflichtbereiche:

Technik: Grundschule und 5. Form
Zweikampf: Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
Bruchtest: 2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl
Theorie: Bisherige Themen + Beschreibung und Erklärung der Trainingsinhalte

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 Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ)
- 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

Selbstverteidigung:

- 9) Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen + Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage + Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe

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.