

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

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

4. Kup (Blauer Gürtel)

(Vorbereitungszeit seit dem 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form - Oh jang (Wind)
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- Ein Bruchtest; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten)
[Abschnitt G und H](#)
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien