

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

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

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

(Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form - Sam jang (Donner)
- Pratzenübungen
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD