

## 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

**Vorbereitungszeit:** mind. 2 Monate seit letzter Graduierung  
**Zulassungsvoraussetzung:** entfällt

### **Basisprogramm**

#### Pflichtbereiche:

**Überprüfung Vorprogramm:** Grundschule  
**Technik:** 3. Form  
**Zweikampf:** Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)  
**Theorie:** Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD

### **Wahlpflichtprogramm**

#### **Wahlbereiche: Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:**

**Technik:** 1) Grundschule  
2) 1-Schritt-Kampf

**Zweikampf:** 3) Situations-Sparring (Angriff – Konter)  
4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

**Selbstverteidigung:** 5) Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz