

Stand: 01.01.2024

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

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

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

Pflichtprogramm

Pflichtbereiche:

Überprüfung Vorprogramm: Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen
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) Grundsschule
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