

Stand: 26.05.2025

[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: 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