

**Vorläufiger Stand: 14.05.2022**

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

## **7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)**

**(Vorbereitungszeit seit dem 8. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)**

- Grundschule
- 1. Form - I jang (Fröhlichkeit)
- Pratzenübungen
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention
- Theorie
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD