

**Stand: 01.01.2024**

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

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

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

### **Pflichtprogramm**

#### **Pflichtbereiche:**

**Überprüfung Vorprogramm:** Stichprobe aus bisherigen Pflichtprogrammen  
**Technik:** 1. Form  
**Zweikampf:** Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)  
**Theorie:** Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

### **Wahlpflichtprogramm**

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

**Technik:** 1) Grundschiule  
2) 1-Schritt-Kampf  
**Zweikampf:** 3) Situations-Sparring (Angriff – Konter)  
4) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)  
**Selbstverteidigung:** 5) Fallschule + Ausweichen gegen Fuß-, Faust- und Handangriffe + Lösen von einfachen Handangriffe