

Vorläufiger Stand: 14.05.2022

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

8. Kup (Gelber Gürtel)

(Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

- Grundschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Ausweichen gegen Handangriffe
 - Selbst zupacken und festhalten
- Theorie
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD