

1. Kup

(Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit:	mind. 6 Monate seit letzter Graduierung
Zulassungsvoraussetzung:	entfällt
Basisprogramm	
<u>Basisbereiche:</u>	
Technik	Grundschule + 7. Form
Zweikampf	Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)
Bruchtest	2 verschiedene Einzeltechniken nach eigener Wahl
Theorie	Bisherige Themen + Organisation/Aufbau der DTU und der zuständigen LV + Grundkenntnisse zur Trainingslehre
Wahlpflichtprogramm	
<u>Wahlbereiche:</u>	<u>Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:</u>
Technik	1) 1-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 2) 2-Schritt-Kampf und/oder 3-Schritt-Kampf (mind. 8 versch. Übungen) 3) Formen-Applikation mit eigenen Partnern (mind. 3 Sequenzen) 4) Form in Anwendung mit Partnern 5) 2 zusätzliche Formen aus dem Vorprogramm nach eigener Wahl
Zweikampf	6) 1-Schritt-Kampf 7) Sparring mit einfacher technischer und/oder taktischer Aufgabenstellung (1 Runde lt. WOZ) 8) Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)
Selbstverteidigung	9) Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe