

5. Kup

(Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit:	mind. 2 Monate seit letzter Graduierung
Zulassungsvoraussetzung:	entfällt
Basisprogramm	
<u>Basisbereiche:</u>	
Überprüfung Vorprogramm	Grundschule
Technik	3. Form
Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff – Konter)
Theorie	Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD
Wahlpflichtprogramm	
<u>Wahlbereiche:</u>	<u>Von allen unten aufgeführten 5 Optionen ist 1 auszuwählen:</u>
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