Prüfungsprogramme 4. bis 1. Kup (Fortgeschrittene)

4. Kup

(Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:	**mind. 4 Monate seit letzter Graduierung**
Zulassungsvoraussetzung:	**entfällt**
Basisprogramm	
Basisbereiche:	
Technik	**Grundschule + 4. Form**
Zweikampf	**Pratzensparring + Situations-Sparring (Angriff – Konter)**
Bruchtest	**1 Technik nach eigener Wahl**
Theorie	**Bisherige Themen + Kenntnis der vitalen Körperpunkte; einfache Kenntnisse der Wettkampfregeln nach WOZ oder WOP (je nach praktischem Prüfungsprogramm)**
Wahlpflichtprogramm	
Wahlbereiche:	***Von allen unten aufgeführten 9 Optionen ist 1 auszuwählen:***
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 Aufgabenstellung *(1 Runde lt. WOZ)*** **8) Freies Sparring *(1 Runde lt. WOZ)***
Selbstverteidigung	**9) Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“**