

Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Stand 07/2016

Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Stand 07/2016

Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Stand 07/2016

Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Stand 07/2016

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- 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

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- 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

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- 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

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

8. Kup (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- 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