

# Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	14	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50
52	54	56	58	60
62	64	66	68	70
72	74	76	78	80
82	84	86	88	90
92	94	96	98	100

Stand 07/2016

# Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	14	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50
52	54	56	58	60
62	64	66	68	70
72	74	76	78	80
82	84	86	88	90
92	94	96	98	100

Stand 07/2016

# Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	14	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50
52	54	56	58	60
62	64	66	68	70
72	74	76	78	80
82	84	86	88	90
92	94	96	98	100

Stand 07/2016

# Trainingskarte

Kup-Grad:

seit:



Vorname Name:

Telefonnummer für Notfall:

2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	14	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50
52	54	56	58	60
62	64	66	68	70
72	74	76	78	80
82	84	86	88	90
92	94	96	98	100

Stand 07/2016

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form Taeguk Sam-jang
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
  - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form Taeguk Sa-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- 1 Bruchtest, freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form Taeguk Sam-jang
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
  - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form Taeguk Sa-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- 1 Bruchtest, freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form Taeguk Sam-jang
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
  - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form Taeguk Sa-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- 1 Bruchtest, freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form Taeguk Sam-jang
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
  - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

### 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup  
mindestens 48 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form Taeguk Sa-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- 1 Bruchtest, freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
  - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien