

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)

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form Taeguk Oh-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
 - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form Taeguk Yuk-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - wie 3. Kup
 - Trainingslehre

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form Taeguk Oh-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
 - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form Taeguk Yuk-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - wie 3. Kup
 - Trainingslehre

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form Taeguk Oh-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
 - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form Taeguk Yuk-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - wie 3. Kup
 - Trainingslehre

Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form Taeguk Oh-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen)
 - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
 - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
 - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen
 - Wettkampfbregeln (Zweikampf + Formen), Technikprinzipien

2. Kup (Roter Gürtel)

Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup
mindestens 64 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form Taeguk Yuk-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
 - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
 - Freie Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
 - wie 3. Kup
 - Trainingslehre