

# 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)

### 1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup  
mindestens 96 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form Taeguk Chil-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
  - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
  - Abwehr von Überraschungsangriffen
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - wie 2. Kup
  - Trainingslehre

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup  
mindestens 96 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form Taeguk Chil-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
  - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
  - Abwehr von Überraschungsangriffen
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - wie 2. Kup
  - Trainingslehre

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup  
mindestens 96 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form Taeguk Chil-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
  - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
  - Abwehr von Überraschungsangriffen
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - wie 2. Kup
  - Trainingslehre

## Kommendes Prüfungsprogramm

(laut DTU Prüfungsordnung Stand 03/2015)

### 1. Kup (Roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup  
mindestens 96 Trainingseinheiten (à 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form Taeguk Chil-jang
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
  - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
  - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
  - Abwehr von Überraschungsangriffen
- 2 Bruchtests (verschiedene Techniken), freie Auswahl der Technik
- Theorie:
  - wie 2. Kup
  - Trainingslehre