

Anforderungen Kup-Prüfung

Prüfungsgrad (Kup)

6. Kup						
Überprüfung	Form	Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Grundtechniken Taeguk Il-Chang	Taeguk I-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,....)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken

5. Kup						
Überprüfung	Form	Pratzenübung	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang	Taeguk Sam-Chang	Palton-chaggi: Vorder- und Hinter- bein, gesprungen Drehkicks Kicks auf Kopfhöhe	Partnerweise	Partnerweise nur mit Weste mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,....)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken

4. Kup						
Überprüfung	Form	1-Schritt	Freikampf	SV	Theorie	Bruchtest
Taeguk Il-Chang Taeguk I-Chang Taeguk Sam-Chang	Taeguk Sa-Chang	Partnerweise	Partnerweise mit Schutzausrüstung mit Aufgaben (nur hinteres Bein, Partner nur passiv,....)	Siehe SV-Programm	Grundbegriffe Zahlen ausgeführte Techniken Notwehrparagraph	1 Brett 2,5cm - m18+ 2,0cm - f18+,m50+ 1,5cm - m/w15-17,f50+