

## 2. Kup (roter Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate  
Trainingseinheiten: 64

### 1) Überprüfung des Vorprogramms

Eine Form nach Wahl des Prüfers und/oder Grundschule.

Naranhiseogi	Parallelstellung Schulterbreite
Hansonnal Bitureomakki	Handkantenblock obere Stufe (gegenseitig)
Olgul Bakkatmakki	Block obere Stufe von innen
Arae Hechomakki	„Zweihandspaltblock“ untere Stufe
Batangsong Momtong(an)makki	Handballenblock mittlere Stufe von außen

### 2) Taeguk Yuk-Jang (6. Form)

### 3) Ilbo Taeryon

8 Techniken (freie Auswahl – Kombinationen bis max. 3 Techniken müssen gezeigt werden)

### 4) Freikampfübungen

Sparring in Kampfausrüstung

### 5) Selbstverteidigung

- Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen (Nah-, Mittel-, Ferndistanz) + Bodenangriffe
- Freie Abwehr von Stockangriffen
- Abwehr von abgesprochenen Messerangriffen

### 6) Bruchtest (erst ab 15 Jahren)

2x Bruchtest – Die Technik kann frei gewählt werden.

### 7) Theorie

Theorie vom 9. – 3. Kup + neue Techniken des 2. Kup + Trainingslehre (gesondert zum Download erhältlich)