

1. KUP

Die letzte Etappe vor Schwarz

Vorbereitung auf den nächsten großen Meilenstein

Der 1. Kup ist die intensive Vorbereitungsstufe vor dem Schwarzen Gürtel. Jetzt werden die bisherigen Inhalte zusammengeführt. Gefordert sind technische Sicherheit, mentale Stärke, Verlässlichkeit und eine reife Haltung im Training.

Technische Sicherheit

- Grund- und Spezialtechniken sicher, kraftvoll und kontrolliert zeigen
- Formen konzentriert, präzise und mit überzeugendem Ausdruck laufen
- Partnerübungen mit korrekter Distanz und hoher Verantwortung ausführen
- Inhalte aus früheren Gürtelstufen zuverlässig abrufen

Vorbereitung auf die Prüfung

Die konkrete Prüfungszulassung und die verbindlichen Anforderungen werden durch das Trainerteam festgelegt. Regelmäßige Teilnahme, gezieltes Üben und die Rückmeldung der Trainer sind für die Vorbereitung entscheidend.

Haltung eines angehenden Schwarzgurts

- Disziplin und Ausdauer auch in schwierigen Trainingsphasen zeigen
- Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen
- Andere respektvoll unterstützen und als Vorbild handeln
- Erfolge mit Bescheidenheit und neue Aufgaben mit Mut annehmen

Der Schwarze Gürtel ist nicht das Ende des Weges, sondern der Beginn einer neuen Lernstufe.