



Prüfungsprogramm Konditionstest



Vorlage

Ärztliches Attest mit gültigem Datum

1. Laufen mit Tempowechsel		10.min
2. Dehnübungen		2.min
3. Seilspringen	drei mal	2.min
4.Liegestütz	gelb	20 WH
	orange	25 WH
	grün	30 WH
	blau	40 WH
	braun	50 WH
5.Bauchaufzüge	gelb	20 WH
	orange	25 WH
	grün	30 WH
	blau	40 WH
	braun	50 WH

6a.Fallehre
vorwärts
rückwärts
seitwärts
Sturz nach vorn

6b.Fallehre kombiniert (vorwärts,rückwärts,seitwärts)
Vor-und rückwärts über ein Hindernis
Vorwärts mit Aufnahme einer Waffe

6c.Fallehre ab 3 Kyu (grün) Wahlweise andere Falltechniken aus dem Stand und der Bewegung.

durchreisser
1+2 Faustdurchreisser

7.Entspannung
Kata "Lap Dam"
Style Kung-Fu

8.Meditation
2.min

Seilspringen,Liegestütz und Bauchaufzüge werden im Wechsel ausgeführt. Zwischen den den Durchgängen ist eine Minute Pause.
