



Prüfungsprogramm

1 Kyu Brauner Gürtel



Wartezeit : 6 Monate

Grundschule *Alle Techniken werden in Rechts-linksauslage ausgeführt.*

Kampfstellungen : Nahdistanz

Bewegungslehre : Alle Arten der Bewegungslehre werden aus der Bewegung ausgeführt.
1x 2 Minuten

<u>Fausttechniken :</u>	Kurzer Uppercut	Axe-Fist
a)	Kurzer Uppercut Axe-Fist	20x 20x
b)	Hook+Hook+kurzer Uppercut Jap+Jap+Axe-Fist+Punch Uppercut+Gedrehter Back-Fist+Axe-Fist Doppel-Jap+Hook+kurzer Uppercut Back-Fist+Hook+Axe-Fist Gedrehter Back-Fist rechts/links+Punch+kurzer Uppercut kurzer Uppercut+Punch+Axe-Fist	10x 10x 10x 10x 10x 10x 10x

<u>Fusstechniken :</u>	rückwärtig gesprungener Kreis-Kick
a)	rückwärtig gesprungener Kreis-Kick 5x
b)	Front-Kick+Round-Kick+rückwärtig ge Kreis-Kick Hook-Kick+Side-Kick+rückwärtig ge Kreis-Kick Front-Kick+ge Fussfeger Back-Kick+Round-Kick+gedrehter Axe-Kick Axe-Kick+gedrehter Kreis-Kick+Axe-Kick dop/gedrehter Kreis-Kick+Side-Kick+Hook-Kick rückwärtig ge Kreis-Kick+Front-Kick Back-Kick+Axe-Kick+Side-Kick

Kombinationen : Jab+Punch+rückwärtig ge Kreis-Kick
Back-Fist+dop/gedrehter Kreis-Kick+Axe-Fist
Hook+kurzer Uppercut+Round-Kick+Punch
Uppercut+Uppercut+Front-Kick
Jab+Jab+Round-Kick+rückwärtig ge Kreis-Kick
Hook-Kick+Hook+Punch+Front-Kick+Axe-Fist
Hook+rückwärtig ge Kreis-Kick+gesp Back-Fist

<u>Partnerübungen :</u>	Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ,Sandsack,Schlagpolster und Handpratze ausgeführt. 7x 2 Minuten
<u>Kumite :</u>	9x 2x Minuten Freikampf 1x 2 Minuten nur Faust 1x 2 Minuten nur Fuss 1x 2 Minuten Schlagpolster 1x 2x Minuten Freikampf gegen zwei Gegner 1x 2x Minuten Freikampf gegen drei Gegner
<u>Selbstverteidigung :</u>	10 Abwehrtechniken gegen freien Angriff 2 Abwehrtechnik gegen zwei Angreifer 1 Abwehrtechnik gegen drei Angreifer
<u>Trainingslehre :</u>	10 Minuten Aufwärmtraining mit einer Gruppe von Schülern (6 Personen) unter gesundheitlichen Aspekten. Leitung einer Trainingsstunde unter Beobachtung der sportlich-gesundheitlichen Grundlagen. Es muss im Ablauf enthalten:
	Aufwärmung Dehnung Grundschule Technik SV+WK Abwärmung Entspannung