

Prüfungsprogramm

3 Kyu Grüner Gürtel

Wartezeit : 6 Monate

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

Kampfstellungen : Distanzstellung

Bewegungslehre : Übersetzungsschritte mit Wendung 180°
Ausweichbewegungen ohne Uke 1x 2 Minuten

Fausttechniken : Uppercut Doppel-Jap

- | | | |
|----|---------------------------|-----|
| a) | Uppercut | 20x |
| | Doppel-Jap | 20x |
| b) | Uppercut+Doppel-Jap | 10x |
| | Hook+Punch+Uppercut | 10x |
| | Doppel-Jap+Back-Fist+Hook | 10x |
| | Jab+Uppercut+Back-Fist | 10x |
| | Hook+Doppel-Jap+Hook | 10x |

Fusstechniken : Axe-Kick Kreis-Kick Fussfeger gedreht

- | | | |
|----|-------------------------------|-----|
| a) | Axe-Kick | 10x |
| | Kreis-Kick (Inside/Outside) | 10x |
| | Fussfeger | 5x |

Diese Techniken werden mit Spiel-und Standbein ausgeführt.

- | | | |
|----|---|----|
| b) | Axe-Kick+Kreis-Kick+Side-Kick gesprungen | 5x |
| | Back-Kick+Round-Kick+Fussfeger | |
| | Hook-Kick gesprungen+Axe-Kick+Fussfeger | |
| | Front-Kick gesprungen+Back-Kick+Back-Kick | |
| | Round-Kick+Kreis-Kick+Axe-Kick | |
| | Axe-Kick+Round-Kick+Back-Kick gesprungen | |

Kata:

gesprungener Hookkick (vorderes Bein) + Fußfeger (hinteres Bein) + Axekick+
Frontkick + Rolle rückwärts (endet in Linksauslage) + Backkick + Fußfeger (linkes
Bein) + Übersetzungsschritt + 180° Wendung (endet in Rechtsauslage) +
gesprungener Roundhousekick (rechtes Bein) + Feinting down + Hook + Jab +
Punch + Backkick (linkes Bein) + Backfist + SideKick (linkes Bein) + Kreis Kick
(rechtes Bein) + Axekick (linkes Bein > vorne absetzen) + Sidekick (rechtes Bein) +
Jab +Punch + Uppercut + Rolle vorwärts + Durchreißer

Partnerübungen : Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ,Sandsack,Schlagpolster und Handpratze ausgeführt.
5x 2 Minuten

Kumite : 6x 2x Minuten Freikampf
1x 2 Minuten nur Faust
1x 2 Minuten nur Fuss
1x 2 Minuten Schlagpolster

Selbstverteidigung : 6 Abwehrtechniken gegen freien Angriff

Trainingslehre : 10 Minuten Aufwärmtraining mit einer Gruppe von Schülern (6 Personen) unter gesundheitlichen Aspekten.

KICK-BOX-TEAM



ARNSTADT