

Prüfungsprogramm

4 Kyu Oranger Gürtel

Wartezeit : 6 Monate

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

Kampfstellungen : Ausweichstellung

Fausttechniken : Hook Back-Fist 2

- | | | |
|----|-----------------------------------|-----|
| a) | Hook | 20x |
| | Back-Fist 2 von innen nach aussen | 20x |
| b) | Jab+Punch+Hook | 10x |
| | Back-Fist 2 +Hook | 10x |
| | Jab+Hook+Punch | 10x |
| | Jab+Punch+Hook+Back-Fist 2 | 10x |

Fusstechniken : Back-Kick Hook-Kick

- | | | |
|---|--------------------------------------|-----|
| a) | Back-Kick | 10x |
| | Hook-Kick | 10x |
| Diese Techniken werden mit Spiel-und Standbein ausgeführt. | | |
| b) | Hook-Kick+Back-Kick | 5x |
| | Front-Kick+Side-Kick+Back-Kick | 5x |
| | Hook-Kick+Round-Kick+Back-Kick | 5x |
| | Hook-Kick+Round-Kick+Side-Kick | 5x |
| | (Ohne Absetzen des Beines) | |
| | Hook-Kick gesprungen aus der Drehung | 5x |

Kata:

Jab + Punch + Backkick + Hookkick + Rolle rückwärts (endet in Linksauslage) + Hook + Frontkick (linkes Bein) + Backkick + Backfist2 + Hookkick gesprungen + Backfist2 + Roundhousekick (linkes Bein vorne absetzen) + 180° Drehung (endet in Rechtsauslage) + Backkick + Hookkick (linkes Bein) + Jab + Punch + Übersetzungsschritt + Roundhousekick (rechtes Bein > vorne absetzen) + Hookkick gesprungen + Backkick (endet in Linksauslage) + Rolle vorwärts + Frontkick (endet in Linksauslage) + Backkick + 180° Drehung + Backfist + Feinting down + Hook + Sturz nach vorne + Sturz zur Seite

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

Kumite :
4x 2x Minuten Freikampf
1x 2 Minuten nur Faust
1x 2 Minuten nur Fuss

Selbstverteidigung : 4 Abwehrtechniken gegen freien Angriff