



Prüfungsprogramm

2 Kyu Blauer Gürtel



Wartezeit : 6 Monate

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

Kampfstellungen : Halbdistanzstellung

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

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

<u>Fusstechniken :</u>	Doppelt gedrehter Kreis-Kick Gedrehter Kreis-Kick	
a)	Doppelt gedrehter Kreis-Kick Gedrehter Kreis-Kick	5x 5x

Diese Techniken werden mit Spiel-und Standbein ausgeführt.

- b)
- Hook-Kick+Side-Kick+dop/gedrehter Kreis-Kick
 - Round-Kick+Axe-Kick+gedrehter Kreis-Kick
 - Back-Kick+Side-Kick+dop/gedrehter Kreis-Kick
 - Axe-Kick+gedrehter Kreis-Kick+Front-Kick
 - dop/gedrehter Kreis-Kick+Back-Kick+Back-Kick
 - Front-Kick+Round-Kick+gedrehter Kreis-Kick
 - Side-Kick+Round-Kick+Fussfeger

Kombinationen :

- Jab+Punch+gedrehter Kreis-Kick
- Front-Kick+Back-Fist+dop/gedrehter Kreis-Kick
- Hook+Uppercut+Round-Kick+Punch
- Uppercut+Uppercut+Back-Kick+Back-Fist
- Jab+Jab+Jab+Round-Kick+Back-Kick
- Hook-Kick+Hook+Punch+Front-Kick

Partnerübungen : Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ,Sandsack,Schlagpolster und Handpratze ausgeführt.
6x 2 Minuten

Kumite : 8x 2x Minuten Freikampf
1x 2 Minuten nur Faust
1x 2 Minuten nur Fuss
1x 2 Minuten Schlagpolster
1x 2 Minuten Freikampf gegen zwei Gegner

Selbstverteidigung : 8 Abwehrtechniken gegen freien Angriff
1 Abwehrtechnik gegen zwei Angreifer

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

Übermitteln einer Kampftechnik an eine Gruppe von Schülern .