



# Prüfungsprogramm Konditionstest



## 1.Dan

## Schwarzgurt

### Vorlage

Ärztliches Attest mit gültigem Datum  
Polizeiliches Führungszeugnis  
Hausarbeit " Kampfsport "  
Nachweis von 30 Wettkämpfen und Lehrgängen  
Leitung einer eigenen Trainingsgruppe

---

|                            |     |            |
|----------------------------|-----|------------|
| 1. Laufen mit Tempowechsel |     | 15.min     |
| 2. Dehnübungen             |     | 10 Übungen |
| 3. Seilspringen            | 6 x | 2.min      |
| 4. Liegestütz              | 3 x | 50 WH      |
| 5. Bauchaufzüge            | 3 x | 50 WH      |
| 6. Schnellkraft            |     | 10 Übungen |
| 7. Kraft                   |     | 10 Übungen |
| 8. Ausdauer                |     | 10 Übungen |

---

|               |  |       |
|---------------|--|-------|
| 9. Meditation |  | 5.min |
|---------------|--|-------|

---

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

---