



Prüfungsprogramm

5 Kyu Gelber Gürtel



Wartezeit : 3 Monate (Kinder bis 8 Jahre 5 Monate)

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

Kampfstellungen : Vorwärtsstellung
Seitwärtsstellung

Bewegungslehre : Gleitschritte
Übersetzungsschritte

Diese Techniken werden in Vor-und Rückwärtsschritten ausgeführt.

Fausttechniken :	Jab	Punch	Back-Fist	
a)	Jab			20x
	Punch			20x
	Back-Fist	von oben nach unten		20x
b)	Jab+Punch			10x
	Jab+Jab+Punch			10x
	Back-Fist+Punch			10x

Fusstechniken :	Front-Kick	Side-Kick	Round-Kick	
a)	Front-Kick			10x
	Side-Kick			10x
	Round-Kick			10x
Diese Techniken werden mit Spiel-und Standbein ausgeführt.				
b)	Front-Kick+Side-Kick			5x
	Front-Kick+Round-Kick			5x
	Side-Kick+Round-Kick			5x
	Side-Kick+Front-Kick+Round-Kick			5x

Kombinationen :	Jab+Punch+Front-Kick	2x
	Back-Fist+Round-Kick+Punch	2x
	Jab+Side-Kick+Front-Kick	2x

Partnerübungen : Alle Grundschnltechniken werden in Anwendung am Gegner ausgeführt.

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

Selbstverteidigung : 2 Abwehrtechniken gegen freien Angriff
