



Prüfungsprogramm

4 Kyu Oranger Gürtel



Wartezeit : 6 Monate

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

Kampfstellungen : Ausweichstellung

Bewegungslehre : Feinting Down (Abtauchen)

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 |

Kombinationen :

Jab+Punch+Hook-Kick+Back-Kick	3x
Hook+Front-Kick+Back-Kick+Back-Fist	3x
Back-Fist+Round-Kick+Hook-Kick gesprungen	
Hook-Kick gesprungen+Round-Kick+Back-Kick	

Partnerübungen :

Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ,Sandsack,Schlagpolster und Handpratze ausgeführt.
4x 2 Minuten

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

Selbstverteidigung : 4 Abwehrtechniken gegen freien Angriff
