



Prüfungsprogramm

3 Kyu Grüner Gürtel



Wartezeit : 6 Monate

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

Kampfstellungen : Distanzstellung

Bewegungslehre : Übersetzungsschritte mit Wendung 180°
Ausweichbewegungen ohne Uke 1x 2 Minuten

Fausttechniken :	Uppercut	Doppel-Jab	
a)	Uppercut		20x
	Doppel-Jab		20x
b)	Uppercut+Doppel-Jab		10x
	Hook+Punch+Uppercut		10x
	Doppel-Jab+Back-Fist+Hook		10x
	Jab+Uppercut+Back-Fist		10x
	Hook+Doppel-Jab+Hook		10x

Fusstechniken :	Axe-Kick	Kreis-Kick	Fussfeger gedreht	
a)	Axe-Kick			10x
	Kreis-Kick	(Inside/Outside)		10x
	Fussfeger			5x

Diese Techniken werden mit Spiel-und Standbein ausgeführt.

b)	Axe-Kick+Kreis-Kick+Side-Kick gesprungen		
	Back-Kick+Round-Kick+Fussfeger		5x
	Hook-Kick gesprungen+Axe-Kick+Fussfeger		
	Front-Kick gesprungen+Back-Kick+Back-Kick		
	Round-Kick+Kreis-Kick+Axe-Kick		
	Axe-Kick+Round-Kick+Back-Kick gesprungen		

Kombinationen : Axe-Kick+Jab+Punch+Hook-Kick gesprungen
Hook+Uppercut+Front-Kick+Back-Kick
Side-Kick+Back-Fist+Axe-Kick+Fussfeger
Round-Kick gesprungen+Back-Fist+Side-Kick
Kreis-Kick+Punch+Hook+Fussfeger

<u>Partnerübungen :</u>	Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ,Sandsack,Schlagpolster und Handpratze ausgeführt. 5x 2 Minuten
<u>Kumite :</u>	6x 2x Minuten Freikampf 1x 2 Minuten nur Faust 1x 2 Minuten nur Fuss 1x 2 Minuten Schlagpolster
<u>Selbstverteidigung :</u>	6 Abwehrtechniken gegen freien Angriff
<u>Trainingslehre :</u>	10 Minuten Aufwärmtraining mit einer Gruppe von Schülern (6 Personen) unter gesundheitlichen Aspekten.
