

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL   | METHODE   |
|---|--|---|
| <b>INHALTE</b><br>Anfriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag(Schritt)verbindung, Kombination   | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewußtes Ausführen der Technik<br>Eigenbeobachtung (Rezeptoren)<br>Fehlererkennung   | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 3-4 Inhalte à ca 10 Wh/SP wie Serie<br>Serienanzahl: je Anzahl Inhalte<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel  |
| <b>TECHNIK</b><br><b>GRUNDTECHNIKEN</b><br>+ Kampfstellungen<br>- gerade (Box)stellung<br>- schräge (Kickbox)stellung<br>- seitliche Stellung<br>+ vordere Gerade am Stand<br>+ hintere Gerade am Stand<br>+ Fußstoß seitwärts aus der seitlichen Stellung am Stand<br><b>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</b><br>+ vorwärts- rückwärts- seitwärts gehen | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>Bereits dem Beginner muß verinnerlicht sein<br>+ Kompromiß- Beweglichkeit/Standfestigkeit<br>+ Fausthaltung<br>+ Deckungshaltung<br>+ Ellbogenkontrolle<br>+ Eindrehen der Hüfte<br>+ Am Beginn bei Fußstechniken keine Distanzüberwindung, nachstellen hint. Bein<br>+ Ablauf in der Muskelschlinge | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b><br>+ keine aktionsbereite Stellung<br>+ zu lang<br>+ zu schmal<br>+ Unterarm- Hand nicht auf einer Linie<br>+ Faust dreht zu früh<br>+ Schulter schiebt an<br>+ Bein wird nicht umgelegt, Fuß wird nicht geradlinig gestoßen<br>+ keine Vorspannung<br>+ abdrücken zuerst, aufsetzen auf Ferse |
| <b>SCHLAG-SCHRITT-VERBINDUNGEN</b><br>+ Vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen<br>+ hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen<br>+ hinterer Halbkreisfußschlag vorwärts, vorne absetzen  | + Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit<br>+ mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung<br>+ Kontrolle des Gleichgewichts<br>+ Herstellen einer aktionsbereiten Stellung  | + verräterische Ausholbewegungen<br>+ Bein wird nicht nachgestellt<br>+ Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter<br>+ Bewegungsumfang wird überschritten   |
| <b>SCHLAGVERBINDUNG</b><br>+ vordere- hintere Gerade im Vorwärts- Rückwärtsgehen  | + "optimales" Kombinieren  | + Vordere Faust retour vor hinterer   |
| <b>KOMBINATIONEN</b><br>+ hinterer Fußstoß vorwärts, vordere Gerade<br>+ hinterer Halbkreisfußschlag, vordere Gerade  | + Muskelspannung mit Ausatmen  | + Wechsel Spannung und Entspannung<br>+ Fuß bereits abgesetzt vor Faust<br>+ Bewegungsfluß ist abgehackt ("eckig")  |

| PRÜFUNGSPROGRAMM   | PRÜFUNGSMITTEL   | METHODE  |
|--|--|--|
| <b>INHALTE</b><br>Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag(Schritt)verbindung, Kombination  | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewusstes Ausführen der Technik<br>Eigenbeobachtung (Rezeptoren)<br>Fehlererkennung  | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 3-4 Inhalte à ca 10 W/h/SP wie Serie<br>Serienanzahl: je Anzahl Inhalte<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel  |
| <b>TECHNIK</b><br><b>GRUNDTECHNIKEN</b><br>+ vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung<br>+ Fußstoß rückwärts mit dem hinteren Bein aus gerader Stellung im Rückwärtsgehen<br>+ vorderer Halbkreisfußschlag<br><b>BEINARBEIT (Distanzüberwindung )</b><br>- umkreisen<br>- Schritt vorwärts<br><b>SCHLAGVERBINDUNGEN</b><br>+ vordere- vordere- hintere Gerade<br>Vor- Rückwärtsgehen<br>+ vordere- hintere- vordere Gerade<br>Vor- Rückwärtsgehen<br>+ hintere Gerade im Diagonalgang Vor-Rückwärtsgehen<br>+ vorderer Fußstoß vorwärts- hinterer Fußstoß vorwärts im Vorwärtsgehen<br>+ vordere- hintere Gerade im Diagonalgang(Schritt)<br><b>KOMBINATIONEN</b><br>+ vordere- hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts<br>+ vordere- hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag<br>+ vorderer Halbkreisfußschlag – vordere- hintere Gerade | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>+ Vermittlung des Ablaufes der Muskelschlinge<br>+ Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit<br>+ mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung<br>+ "optimales" Kombinieren<br>+ Kontrolle des Gleichgewichts<br>+ Muskelspannung mit Ausatmen<br>+ Herstellen einer aktionsbereiten Stellung | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b><br>+ vorderes Bein bewegt sich vorher<br>+ verräterische Ausholbewegungen<br>+ Bein wird nicht nachgestellt<br>+ hintere Faust retour vor vordere<br>+ Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter<br>+ Wechsel Spannung und Entspannung ?<br>+ Bewegungsumfang wird überschritten<br>+ Bewegungsfluß ist abgehackt ("eckig") |
| <b>INHALT</b><br>Angriffsgrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit   | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung<br>Fausttechniken im Vorwärtsgehen<br>Fußstechniken ohne Distanzüberwindung   | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie: 3 Sätze à 45"/45" Pause<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel   |
| <b>TECHNIK</b><br><b>GRUNDTECHNIKEN</b> aus dem Gelbgurtprogramm   | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b><br>Ziel- und Ablaufgenauigkeit unzureichend   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE/-KORREKTUR  |
|---|--|---|
| <b>INHALTE</b><br>Anriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag(Schritt)verbindung, Kombination  | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewußtes Ausführen der Technik<br>Eigenbeobachtung (Rezeptoren)<br>Fehlererkennung | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 3-4 Inhalte à ca10 Wh/SP wie Serie<br>Serienanzahl: je Anzahl Inhalte<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel |
| <b>TECHNIK</b><br><b>GRUNDTECHNIKEN</b><br>+ vorderer- hinterer Fußkantenschlag (einwärts/auswärts)<br>+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung<br><b>BEINARBEIT</b> (Distanzüberwindung )<br>+ Übersetzschrift vorne<br><b>VERTEIDIGUNG</b><br>+ Faustblock vorne<br>+ Faustblock seitlich<br>+ Sidestep  | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>+ ist immer mit Technik zu verschleiern  | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)<br>+ Teile der Kombination sind nicht optimal gekoppelt  |
| <b>KOMBINATIONEN</b><br>+ Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade<br>+ Vorderer Fußstoß seitwärts – vordere und hintere Gerade<br>+ Vordere und hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts – vordere und hintere Gerade<br>+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung – hintere Gerade<br>+ vordere Gerade mit Übersetzschrift- Halbkreisfußschlag hinteres Bein<br>+ Kombination nach Wahl |  |   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE/-KORREKTUR   |
|---|--|--|
| <b>INHALT</b><br>Angriffsrundtechniken in Schlag(Schritt)verbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung   | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie: 3 Sätze à 45"/45"Pause<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel  |
| <b>TECHNIK</b><br>GRUNDTECHNIKEN, SCHLAGVERBINDUNGEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm  | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>Fausttechniken im Vorwärtsgang ohne Kontakt letzte Technik Leichtkontakt<br>Fußtechniken ohne Distanzüberwindung | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)<br>+ Ziel- und Ablaufgenauigkeit<br>unzureichend  |
| <b>INHALT</b><br>Schlagverbindungen, Kombinationen aus weiter Distanz unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Punktgenauigkeit        | <b>ÜBEN MIT PARTNER</b><br>Partner kreisförmiges Bewegen   | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>8 Sätze(versch. Kombi) à 4- 8W/h<br>(abhängig von Kombi) je Partner<br>abwechselnd Satzpause: 30"-1'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel |
| <b>TECHNIK</b><br>SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm   | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/ KORREKTUR   |
|---|--|--|
| <b>INHALT</b><br>Anriffs- Verteidigungstechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik in Schlag(Schritt)verbindung, Kombination  | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewußtes Ausführen der Technik<br>Eigenbeobachtung (Rezeptoren)<br>zur Fehlererkennung | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 3-4 Inhalte à ca 10 Wh/SP wie Serie<br>Serienanzahl: je Anzahl Inhalte<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel |
| <b>TECHNIK</b><br><b>GRUNDTECHNIKEN</b><br><b>BEINARBEIT</b> (Distanzüberwindung )<br>+ Übersetzschrift hinten / - nachgleiten<br>+ vorderer Faustrückenschlag<br>+ vorderer und hinterer Fußfeger (einwärts, auswärts)<br>+ Fußkantenschlag aus der Drehung<br>+ vorderer Halbkreisfußschlag mit nachgleiten<br><b>DOPPELFUSSTECHNIKEN</b><br>+ Fußstoß vorwärts – Halbkreisfußschlag<br>+ Halbkreisfußschlag – Fußstoß seitwärts<br>+ Fußstoß seitwärts - Halbkreisfußschlag<br><b>VERTEIDIGUNG</b><br>+ Handblock (abfangen)<br>+ Parade<br>+ Schulterblock<br><b>KOMBINATIONEN</b><br>+ vordere und hintere Gerade – vorderer Fußstoß vorwärts oder vorderer Halbkreisfußschlag<br>+ vordere Gerade – Fußstoß rückwärts aus der Drehung<br>– vordere Gerade (Faustücken) – hintere Gerade<br>Vorderer Fußfeger – vordere – hintere Gerade<br>+ Doppelfußtechniken – vordere Gerade (Faustückenschlag) – hintere Gerade<br>+ Fußkantenschlag auswärts aus der Drehung<br>– vordere und hintere Gerade<br>+ Fußstoß seitwärts mit Übersetzschrift hinten-<br>vordere- hintere Gerade<br>Freie Faust-Fuß-Kombination | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>+ Achtung- Gerade nicht vernachlässigen!<br>+ Alle Kombinationen mit Sidestep beenden        | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)<br>+ Ellbogen hebt sich vor Faust   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/- KORREKTUR  |
|---|---|--|
| <b>INHALT</b><br>Angriffsgrundtechniken in Schlag(Schritt)verbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit  | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung  | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Zwei Serien zu 3 Sätze a'45"/45"Pause<br>Serienpause: 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel   |
| <b>TECHNIK</b><br>SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN<br>aus dem Gelb/Orange/Grünurtprogramm  | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>bei Bedarf herstellen der Distanz in der Kombination durch Beinarbeit                                       | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>   |
| <b>INHALT</b><br>Schlagverbindungen, Kombinationen aus weiter Distanz unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit | <b>ÜBEN MIT PARTNER</b><br>Partner bewegt sich vom Angriff weg und Verteidigt auf die in Leichtkontakt ausgeführte letzte Technik | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>8 Sätze(versch.Kombi) a'4- 8W/h<br>(abhängig von Kombi) je Partner abwechselnd Satzpause: 30"-1'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel |
| <b>TECHNIK</b><br>SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN<br>aus dem Gelb/Orange/Grünurtprogramm  | <b>ERLÄUTERUNG</b>  | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM   | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/- KORREKTUR  |
|--|---|--|
| <b>INHALT</b><br>Angriffs- Verteidigungsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur in Schlag(Schritt)verbindung, Kombination   | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren) | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel  |
| <b>TECHNIK</b><br>SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN<br>aus dem Gelb - Blaugurtprogramm   | <b>ERLÄUTERUNG</b>  | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |
| <b>INHALT</b><br>Angriffsgrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit   | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge in Leichtkontaktauführung mit anschließenden Weidbewegungen  | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - schnell |
| <b>TECHNIK</b><br>GRUNDTECHNIKEN<br>aus dem Gelb - Blaugurtprogramm plus :<br>+ vorderer und hinterer Fußschlag von oben<br>+ vorderer Fußschlag von der Seite<br>BEINARBEIT (Distanzüberwindung )<br>+ gesprungener Fußstoß rückwärts aus der Drehung | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>bei Fußtechniken ansatzlose Distanzüberwindung  | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/-KORREKTUR  |
|---|---|---|
| <p><b>INHALT</b></p> <p>Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktausführung aus der Reichweite unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit</p> <p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>GRUNDTECHNIKEN</b></p> <p><b>VERTEIDIGUNG</b> aus dem Gelb- Blaugurtprogramm +</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Abducken</li> <li>+ Rückneigen</li> <li>+ Pendeln</li> </ul> <p><b>KOMBINATIONEN</b></p> <p>vorderer Faustrückenschlag – hintere Gerade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ vordere und hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag</li> <li>+ vorderer Fußschlag von der Seite <ul style="list-style-type: none"> <li>– vorderer Faustrückenschlag (vordere Gerade)</li> <li>– hintere Gerade</li> </ul> </li> <li>+ vorderer Fußstoß seitwärts – vorderer Fußschlag von der Seite – vorderer Faustrückenschlag (vordere Gerade)</li> <li>+ vordere Gerade mit Übersetzschrift vorne- hinterer Fußschlag von oben – hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag</li> <li>+ vorderer Fußstoß seitwärts– vorderer Faustrückenschlag (vordere Gerade) – hintere Gerade – hinterer Fußschlag von oben</li> <li>+ vordere Doppelfußtechnik – Faustrückenschlag – hinterer Fußkantenschlag aus der Drehung – hintere Gerade</li> <li>– hintere Gerade</li> </ul> <p>Freie Faust-Fuß-Kombination</p> | <p><b>ÜBEN MIT PARTNER</b></p> <p>auf den sich bewegenden Partner der auf alle Techniken eine passende Verteidigung abrufft</p> <p><b>ERLÄUTERUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Grundtechniken können untereinander ausgetauscht und variiert werden</li> <li>+ sollen aber geforderte Techniken und Schwierigkeitsgrad haben</li> <li>+ hier bewußt kein mitnehmen des hinteren Bein bei der hinteren Geraden</li> <li>+ bei allen Fußstechniken mit dem vorderen Bein nachgleiten des hinteren Beines</li> </ul> | <p><b>EXTENSIVES INTERVALL</b></p> <p>8 Sätze(versch. Kombi) a`4- 8Wh (abhängig von Kombi) je Partner abwechselnd Satzpause:30"-1`</p> <p>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel</p> <p><b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)</p> |
| <b>3. SCHÜLERGRAD - VIOLETT</b>   |   |   |



| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE/-KORREKTUR  |
|---|--|---|
| <b>INHALT</b><br>Anriffs- Verteidigungsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik in Schlagschrittverbindung, Kombination   | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewußtes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren) | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel   |
| <b>TECHNIK</b><br>TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm  | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)  |
| <b>INHALT</b><br>Grundtechniken in Schrittschlagverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit  | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen                                      | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - explosiv |
| <b>TECHNIK</b><br>TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm plus:<br>+ Haken seitwärts<br>+ Haken aufwärts<br>+ Fußschlag von der Seite aus der Drehung<br>+ Halbkreisfußschlag zum Bauch<br>BEINARBEIT (Distanzüberwindung )<br>+ eingesprungene Fußtechniken | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)  |

| PRÜFUNGSPROGRAMM   | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE/ KORREKTUR  |
|--|--|---|
| <p><b>INHALT</b><br/>                     Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktauführung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit und Anwendung der passenden Verteidigung auf den Konter</p>  | <p><b>ÜBEN MIT PARTNER</b><br/>                     der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung (Konter)</p>   | <p><b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br/>                     8 Sätze (versch. Kombi) à 4- 8W/h (abhängig von Kombi) hintereinander<br/>                     Satzpause: 30"-1'<br/>                     Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel</p> |
| <p><b>TECHNIK</b><br/>                     VERTEIDIGUNG aus dem Gelb- Violetgurtprogramm u.<br/>                     + Doppeldeckung<br/>                     + Ellbogenblock<br/>                     + Rollen<br/> <b>KOMBINATIONEN</b><br/>                     + Hinterer Fußstoß vorwärts – vordere-<br/>                     hintere Gerade – Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag(Bauch)<br/>                     + Vorderer Fußschlag von der Seite – vordere-<br/>                     hintere Gerade- hinterer Fußstoß vorwärts<br/>                     + Vordere Doppelfußtechnik – vordere- hintere Gerade-Hakensschlagverbindung – Rückwärts-<br/>                     fußstoß oder Fersenfußschlag aus der Drehung<br/>                     + Hinterer Halbkreisfußschlag<br/>                     – Hakensschlagverbindung – vorderer Fußfeger<br/>                     – hintere Gerade od. Haken<br/>                     + vorderer Fußschlag von oben – vordere- hintere Gerade od. Haken – vorderer Halbkreisfußschlag<br/>                     + Vordere Gerade – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade – hintere Gerade<br/>                     Frei-</p> | <p><b>ERLÄUTERUNG</b><br/>                     + hier noch mehr Vollkontaktkombinationen<br/>                     + auch die andere Auslage schulen<br/>                     + richtiges Zurückwechseln in die Ausgangsauslage<br/>                     + ansatzlos, aus der Bewegung verschleiern</p> | <p><b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b><br/>                     + Auslage retour nicht durch Schritt zurück</p>  |
| <p>Frei-</p>   | <p>+ mindestens 2 Faust und 2 Fußstechniken abwechselnd</p>  |   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/ KORREKTUR  |
|---|--|---|
| <b>INHALT</b><br>Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen simuliert unter Berücksichtigung der Distanz und Genauigkeitsschulung und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers   | <b>ÜBEN MIT DEM TAINER</b><br>Tainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper nach den Kombinationen und auf das ausprägen der boxerischen Fähigkeiten | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie: 2x3x45" abwechselnd /SP5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - schnell |
| <b>TECHNIK</b><br><b>KOMBINATIONEN</b><br>aus dem Gelb bis Violetturnprogramm plus:<br>+ vordere- hintere Gerade- vorderer Haken<br>seitwärts- hinterer Haken aufwärts<br>+ vordere- hintere Gerade- vorderer Haken aufwärts- hinterer Haken seitwärts<br>+ vorderer Halbkreisfußschlag- vordere- hintere Gerade- Hakenschlagverbindung- Fußtechnik<br>vord. od. hinteres Bein<br>+ Vordere – hintere – vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts – vordere – hintere Gerade | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>  |
| <b>2. SCHÜLERGRAD - HEILBRAUN</b>   |  |   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM   | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN  | METHODE/ KORREKTUR   |
|--|---|--|
| <b>INHALT</b><br>Anriffs- Verteidigungsrundtechniken aus dem Gelb bis Braungurt Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag- Schrittverbindung, Kombination  | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren) | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2 /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel   |
| <b>TECHNIK<br/>TECHNIKEN</b><br>aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm   | <b>ERLÄUTERUNG</b>  | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>   |
| <b>INHALT</b><br>Grundtechniken in Schrittschlagverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit   | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Weidbewegungen                                       | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2 /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - explosiv |
| <b>TECHNIK<br/>TECHNIKEN</b><br>aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm+<br>+ Beinarbeit (Distanzüberwindung )<br>+ Fußstechniken mit Beisetzschrift<br>+ gesprunger Wechsellschritt und Fußtechnik<br>+ Halbkreisfußschlag auf den vord./hinteren Oberschenkel<br>+ Doppelfausttechniken (selbe Faust) | <b>ERLÄUTERUNG</b>  | <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE/-KORREKTUR   |
|---|--|--|
| <b>INHALT</b><br>Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktausführung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit und Anwendung der passenden Verteidigung auf den Gegenangriff   | <b>ÜBEN MIT PARTNER</b><br>der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung mit Konterkombination (Gegenangriff)  | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>8 Sätze(versch. Kombi) a: 4W/h<br>hintereinander Satzpause: 30"-1'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel |
| <b>TECHNIK</b><br><b>VERTEIDIGUNG</b> aus dem Gelb bis Hellbraungurtprog. +<br>+ Ausweichen<br>+ Klammern<br>+ Unterschenkelblock vorderes/hinteres Bein<br><b>KOMBINATION</b><br>+ vordere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel- hintere Gerade- Hakenkombination mit vorderem Seitwärtshaken beginnend<br>+ Hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel- vordere – hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag zum Bauch – hinterer Haken seitwärts- vorderer aufwärts<br>+ vorderer Fußstoß vorwärts – vordere – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel<br>+ Vordere Doppelfußschlag – vordere- hintere Gerade– Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag<br>+ Fußschlag von der Seite aus der Drehung – Fußstoß seitwärts – hintere Gerade<br>Frei-<br>Frei-<br>Frei- | <b>ERLÄUTERUNG</b><br>Partner muss in der Kombinationen stehenbleiben und in der Hakenkombination Klammern und für den Gegenangriff lösen<br>Auf Grund der Kombination oder der Reaktion des Partners muss die Distanz hergestellt werden um die Kombination weiterführen zu können<br>+ min 2 Faust- und 2 Fußtechniken abwechselnd | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |

| PRÜFUNGSPROGRAMM  | PRÜFUNGSMITTEL/ERLÄUTERUNGEN   | METHODE- KORREKTUR   |
|---|--|--|
| <b>INHALT</b><br>Demonstration "aller" Anriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalboxer                                      | <b>ÜBEN OHNE PARTNER</b><br>Bewußtes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)   | <b>EXTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - mittel                          |
| <b>TECHNIK</b>  | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |
| <b>INHALT</b><br>Grundtechniken in Schlag-(Schritt)verbindungen, Serien, Kombinationen unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit aus dem Prüfungsprogramm   | <b>ÜBEN MIT GERÄT</b><br>Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen  | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie 2x2' /SP 5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - explosiv                        |
| <b>TECHNIK</b>  | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |
| <b>INHALT</b><br>Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen simuliert und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers und weiterführen der Kombination | <b>ÜBEN MIT DEM TAINER</b><br>Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper während der Kombination mit Mitschlägen und zeigt anschließend Deckungsblößen an die sofort genutzt werden müssen | <b>INTENSIVES INTERVALL</b><br>Serie: 2x3x45" abwechselnd /SP5'<br>Intensität: Ausführungsgeschw. - schnell (80-90%) |
| <b>TECHNIK</b>  | <b>ERLÄUTERUNG</b>   | <b>KORREKTUR</b> (Rückmeldung)   |
| <b>1. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT</b>   |  |  |



