

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der Technik Eigenbeobachtung (Rezeption) Fehlererkennung	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 3-4 Inhalte a ca. 10 Wh/SP wie Serie Serienanzahl: je Anzahl Inhalte Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <p style="text-align: center;"><i>GRUNDTECHNIKEN</i></p> + Kampfstellungen - gerade (Box)stellung - schräge (Kickbox)stellung - seitliche Stellung + vordere Gerade am Stand + hintere Gerade am Stand + Fußstoß seitwärts aus der seitlichen Stellung am Stand <p style="text-align: center;"><i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i></p> + vorwärt- rückwärts- seitwärts gehen <p style="text-align: center;"><i>SCHLAG-SCHRITT-VERBINDUNG</i></p> + Vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen + hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen + hinterer Halbkreisfußschlag vorwärts, vorne absetzen <p style="text-align: center;"><i>SCHLAGVERBINDUNG</i></p> + vordere- hintere Gerade im Vorwärts- Rückwärtsgehen <p style="text-align: center;"><i>KOMBINATIONEN</i></p> + hinterer Fußstoß vorwärts, vorderer Gerade + hinterer Halbkreisfußschlag, vordere Gerade	<b>ERLÄUTERUNG</b> Bereits dem Beginner muss verinnerlicht sein + Kompromiss-Beweglichkeit/Standfestigkeit + Fausthaltung + Deckungshaltung  + Ellenbogen + Eindrehen der Hüfte + Am Beginn bei Fußtechniken keine Distanzüberwindung, nachstellen hint. Bein  + Ablauf in der Muskelschlinge  + Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit + mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung + Kontrolle des Gleichgewichts + Herstellen einer aktionsbereiten Stellung  + „optimales“ Kombinieren  + Muskelspannung mit Ausatmen	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b> + keine aktionsbereite Stellung + zu lang + zu schmal  + Unterarm- Hand nicht auf eine Linie + Faust dreht zu früh + Schulter schiebt an + Bein wird nicht umgelegt, Fuß wird nicht geradlinig gestoßen + keine Vorspannung + abdrücken zuerst, aufsetzen auf Ferse  + verräterisch Ausholbewegungen + Bein wird nicht nachgestellt + Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter + Bewegungsumfang wird überschritten  + Vordere Faust retour vor hinterer  + Wechsel Spannung und Entspannung + Fuß bereits abgesetzt vor Faust + Bewegungsfluß ist abgehackt („eckig“)
		<b>7. SCHÜLERGRAD – GELBGURT</b>

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der Technik Eigenbeobachtung (Rezeption) Fehlererkennung	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 3-4 Inhalte a ca. 10 Wh/SP wie Serie Serienanzahl: je Anzahl Inhalte Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <p style="text-align: center;"><i>GRUNDTECHNIKEN</i></p> + vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung + Fußstoß rückwärts mit dem hinteren Bein aus gerader Stellung im Rückwärtsgehen <i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i> - umkreisen - Schritt vorwärts <p style="text-align: center;"><i>SCHLAGVERBINDUNG</i></p> + vordere- vordere – hintere Gerade Vor- Rückwärtsgehen + vordere- hintere- vordere Gerade <i>Vor- Rückwärtsgehen</i> + hintere Gerade im Diagonalgang Vor- Rückwärtsgehen + vordere Fußstoß vorwärts- hinterer Fußstoß vorwärts im Vorwärtsgehen + vordere- hintere Gerade im Diagonalgang (Schritt) <p style="text-align: center;"><i>KOMBINATION</i></p> + vordere- hintere Gerade – hintere Fußstoß vorwärts + vordere- hintere Gerade – hintere Halbkreisfußschlag + vorderer Halbkreisfußschlag – vordere- hintere Gerade	<b>ERLÄUTERUNG</b> + Vermittlung des Ablaufes der Muskelschlinge  + Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit + mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung  + „optimales“ Kombinieren  + Kontrolle des Gleichgewichts  + Muskelspannung mit Ausatmen + Herstellen einer aktionsbereiten Stellung	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b> + vorderes Bein bewegt sich vorher  + verräterisch Ausholbewegungen + Bein wird nicht nachgesellt  + hintere Faust retour vor vordere  + Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter  + Wechsel Spannung und Entspannung + Bewegungsumfang wird überschritten + Bewegungsfuß ist abgehackt („eckig“)
<b>INHALT</b> Angriffsdrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktegenaue Schläge Leichtkontaktausführung Fausttechniken im Vorwärtsgehen Fußtechniken ohne Distanzüberwindung	<b>EXTENSIVES INTERVALL</b> Serie: 3 Sätze a 45"/45" Pause Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> GRUNDTECHNIKEN aus dem Gelbgurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b> Ziel- und Ablaufgenauigkeit unzureichend
<b>6. SCHÜLERGRAD – ORANGE</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der Technik Eigenbeobachtung (Rezeption) Fehlererkennung	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 3-4 Inhalte a ca. 10 Wh/SP wie Serie Serienanzahl: je Anzahl Inhalte Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <p style="text-align: center;"><i>GRUNDTECHNIKEN</i></p> + vorderer- hinterer Fußkantenschlag (einwärts/auswärts) + Fußstoß rückwärts aus der Dehnung <p style="text-align: center;"><i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i></p> + Übersetzschrift vorne <p style="text-align: center;"><i>VERTEIDIGUNG</i></p> + Faustblock vorne + Faustblock seitlich + Sidestep <p style="text-align: center;"><i>KOMBINATION</i></p> + Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Halbkreis-Fußschlag – vordere Gerade + Vorderer Fußstoß seitwärts – vordere und hintere Gerade + Vordere und hintere Gerade – hinterer Fußstoß Vorwärts – vordere und hintere Gerade + Fußstoß rückwärts aus der Drehung – hintere Gerade + vordere Gerade mit Übersetzschrift-Halbkreisfußschlag hinteres Bein + Kombination nach Wahl	<b>ERLÄUTERUNG</b>  + ist immer mit Technik zu verschleiern	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>     + Teile der Kombination sind nicht optimal gekoppelt
<b>5. SCHÜLERGRAD – GRÜN</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken in Schlag (Schritt)verbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie: 3 Sätze a 45"/45" Pause Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <i>GRUNDTECHNIKEN und SCHLAGVERBINDUNG</i> aus dem Gelb/Orangegurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b> Fausttechniken im Vorwärtsgehen ohne Kontakt letzte Technik Leichtkontakt Fußtechniken ohne Distanzüberwindung	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b> + Ziel- und Ablaufgenauigkeit unzureichend
<b>INHALTE</b> Schlagverbindungen, Kombinationen aus weiter Distanz unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit,  Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> Partner kreisförmiges Bewegen	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> 8 Sätze(versch. Kombi) a 4 – 8 (abhängig von Kombi) je Partner abwechselnd Satzpause: 30"-1" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b>          SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
		<b>5. SCHÜLERGRAD – GRÜN</b>

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<p><b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination</p>	<p><b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der Technik Eigenbeobachtung (Rezeption) Fehlererkennung</p>	<p><b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 3-4 Inhalte a ca. 10 Wh/SP wie Serie Serienanzahl: je Anzahl Inhalte Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel</p>
<p><b>TECHNIK</b></p> <p style="text-align: center;"><i>GRUNDTECHNIKEN</i> <i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Übersetzschrift hinten / - nachgleiten</li> <li>+ vorderer Faustrückenschlag</li> <li>+ vorderer und hinterer Fußfeger (einwärts, auswärts)</li> <li>+ Fußkantenschlag aus der Drehung</li> <li>+ vorderer Halbkreisfußschlag mit nachgleiten</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>DOPPELFUSSTECHNIKEN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fußstoß vorwärts – Halbkreisfußschlag</li> <li>+ Halbkreisfußschlag – Fußstoß seitwärts</li> <li>+ Fußstoß seitwärts – Halbkreisfußschlag</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>VERTEIDIGUNG</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Handblock (abfangen)</li> <li>+ Parade</li> <li>+ Schulterblock</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>KOMBINATION</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ vordere und hintere Gerade – vorderer Fußstoß vorwärts oder vorderer Halbkreisfußschlag</li> <li>+ vordere Gerade – Fußstoß rückwärts aus der Drehung</li> <li>- vordere Gerade (Faustrücken) – hintere Gerade</li> <li>Vorderer Fußfeger – vordere – hintere Gerade</li> <li>+ Doppelfußtechniken – vordere Gerade (Faustkantenschlag) – hintere Gerade</li> <li>+ Fußkantenschlag auswärts aus der Drehung</li> <li>- vordere und hintere Gerade</li> <li>+ Fußstoß seitwärts mit Übersetzschrift hinten- vordere- hintere Gerade</li> </ul> <p>Freie Faust-Fuß-Kombination</p>	<p><b>ERLÄUTERUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Achtung – Gerade nicht vernachlässigen!</li> </ul> <p>+ Alte Kombinationen mit Sidestep beenden</p>	<p><b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ellbogen hebt sich vor Brust</li> </ul>
<b>4. SCHÜLERGRAD – BLAU</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken in Schlag (Schritt)verbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Zwei Serien 3 Sätze a 45"/45" Pause Serienpausen: 5"
<b>TECHNIK</b> SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b> bei Bedarf herstellen der Distanz in der Kombination durch Beinarbeit	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALTE</b> Schlagverbindungen, Kombinationen aus weiter Distanz unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> Partner bewegt sich vom Angriff weg und Verteidigt auf die in Leichtkontakt ausgeführte letzte Technik	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> 8 Sätze(versch. Kombi) a 4 – 8 (abhängig von Kombi) je Partner abwechselnd Satzpause: 30"-1" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm  SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
		<b>4. SCHÜLERGRAD – BLAU</b>



Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb- Blaugurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALTE</b> Angriffsgrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge in Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldebewegungen	<b>EXTENSIVES INTERVALL</b> Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<b>TECHNIK</b> GRUNDTECHNIKEN aus dem Gelb- Blaugurtprogramm plus: + vorderer und hinterer Fußschlag von oben + vorderer Fußschlag von der Seite BEINARBEIT (Distanzüberwindung) + gesprungener Fußstoß rückwärts aus der Drehung	<b>ERLÄUTERUNG</b> bei Fußtechniken ansatzlose Distanzüberwindung	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>3. SCHÜLERGRAD – VIOLETT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALTE</b> Angriffs-Verteidigungsgrundtechnik unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik in Schlagschrittverbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b> Punktegenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldbewegungen	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b> Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
<b>INHALT</b> Angriffs-Verteidigungsgrundtechnik unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Kombination	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktegenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldbewegungen	<b>EXTENSIVES INTERVALL</b> Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
<b>TECHNIK</b> TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm plus: + Haken seitwärts + Haken aufwärts + Fußschlag von der Seite aus der Drehung + Halbkreisfußschlag zum Bauch <b>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</b> + eingesprungene Fußtechnik	<b>ERLÄUTERUNG</b> bei Fußtechniken ansatzlose Distanzüberwindung	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblösen simuliert unter Berücksichtigung der Distanz und Genauigkeitsschulung und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers	<b>ÜBEN MIT DEM TRAINER</b> Trainer variiert die Distanz in allen Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. Zum Kopf und Körper nach den Kombinationen und auf das ausgeprägte der boxerischen Fähigkeiten	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> Serie: 2x3x45“ abwechselnd / SP5“ Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<b>TECHNIK</b> <i>KOMBINATIONEN</i> aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm plus: + vordere- hintere Gerade- vorderer Haken seitwärts- hinterer Haken aufwärts + vordere- hintere Gerade- vorderer Haken aufwärts- hinterer Haken seitwärts + vorderer Halbkreisfußschlag- vordere- hintere Gerade- Hakenschlagverbindung- Fußtechnik vord.od.hinteres Bein + Vordere – hintere – vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts – vordere – hintere Gerade	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktausführung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit und Anwendung der passenden Verteidigung auf den Konter	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung (Konter)	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> 8 Sätze (versch. Kombi) a 4-8 Wh (abhängig von Kombi) je hintereinander Satzpause: 30“-1“ Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <b>VERTEIDIGUNG</b> aus dem Gelb- Violettgurtprogramm und + Doppeldeckung + Ellenbogenblock + Rollen  <b>KOMBINATIONEN</b> + Hinterer Fußstoß vorwärts – vordere - hintere Gerade – Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag (Bauch) + Vorderer Fußschlag von der Seite – vordere - hintere Gerade – hintere Fußstoß vorwärts + Vorderer Doppelfußtechnik – vordere – hintere Gerade-Hakensschlagverbindung – Rückwärtsfußstoß oder Fersenfußschlag aus der Drehung + Hinterer Halbkreisfußschlag - Hakenschlagverbindung – vorderer Fußfeger - hintere Gerade od. Haken + vorderer Fußschlag von oben vordere- hintere Gerade od. Haken – vorderer Halbkreisfußschlag + Vordere Gerade – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade – hintere Gerade Frei-  Frei-	<b>ERLÄUTERUNG</b>  + hier noch mehr Vollkontaktkombinationen + auch die andere Auslage schulen  + richtiges Zurückwechseln in die Ausgangsauslage  + ansatzlos, aus der Bewegung verschleiern  + mindestens 2 Faust und 2 Fußtechniken abwechselnd	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>  + Auslage retour nicht durch Schritt zurück
		<b>2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN</b>

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<b>INHALT</b> 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> der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung mit Konterkombination (Gegenangriff)	<b>EXTENSIVE INTERVALL</b> 8 Sätze (versch. Kombi) a 4 Wh hintereinander Satzpause: 30“-1“ Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> <b>VERTEIDIGUNG</b> aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm <i>plus:</i> + Ausweichen + Klammern + Unterschenkelblock vorderes/hinteres Bein <b>KOMBINATIONEN</b> + vorderes Gerade- hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel- hintere Gerade- Hakenkombination mit vorderem Seitwärtshaken beginnend + Hinterer Halbkreisfußschlag (zum Oberschenkel- Vordere – hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag zum Bauch – hinterer Haken seitwärts- vorderer aufwärts + vorderer Fußstoß vorwärts – vordere – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel + Vorderer Doppelfußschlag – vordere- hintere Gerade- Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag + Fußschlag von der Seite aus der Drehung – Fußstoß seitwärts – hintere Gerade	<b>ERLÄUTERUNG</b>  Partner muss in der Kombinationen stehenbleiben und in der Hakenkombination klammern und für den Gegenangriff lösen Auf Grund der Kombination oder der Reaktion des Partners muss die Distanz hergestellt werden um die Kombination weiterführen zu können  + min. 2 Faust- und 2 Fußtechniken abwechselnd	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>  + Auslage retour nicht durch Schritt zurück
<b>2. SCHÜLERGRAD – BRAUNGURT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Angriffs- Verteidigungsgrundtechniken aus dem Gelben bis Braungurt Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag- Schrittverbindung, Kombination	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	<b>Extensives Intervall</b> Serie 2x2`/SP 5` Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b> TECHNIKEN aus dem Gelb bis Hellbrungurtprogramm	<b>ERLAUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Grundtechniken in Schrittschlagverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	<b>UBEN MIT GERAT</b> Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen	<b>INTENSIVES INTERVALL</b> Serie 2x2`/SP 5` Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
<b>TECHNIK</b> TECHNIKEN aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm plus + Beinarbeit (Distanzüberwindung) + Fußtechniken mit Beisetzschritt + gesprungener Wechselschritt und Fußtechnik + Halbkreisfußschlag auf den vord./hinteren Oberschenkel + Doppelfausttechniken (selbe Faust)	<b>ERLAUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>1. SCHÜLERGRAD - BRAUNGRUT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblösen simuliert unter Berücksichtigung der Distanz und Genauigkeitsschulung und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers	<b>ÜBEN MIT DEM TRAINER</b> Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez.zum Kopf und Körper in den Kombinationen und auf das ausprägen der boxerischen Fähigkeiten	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x3x45" abwechselnd / SP5' Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<b>TECHNIK</b> <b>KOMBINATION</b> aus dem Gelb bis Hellbaungurt Prüfungsprogramm und  + Vordere Gerade - hintere Gerade - Hakenkombination - gesprungener Fußstoß rückwärts aus aus der Drehung + vorderer Fußstoß vorwärts- vordere- hintere Gerade- Hakenkombination- hinterer Doppelfußstoß + Vordere Doppelfausttechnik ( Gerade- Haken seitwärts)- hinterer Halbkreisfußschlag ( var.alle 3 stufen) Hakenkombination- lösen mit Geraden + Gvordere Gerade - hintere Gerade - vorderer Haken aufwärts - hinterer Haken aufwärts - im Rückwärtsgehen vordere und hintere Gerade	<b>ERLAUTERUNG</b>  + Trainer simuliert den immer vorwärtsbewegenden Partner	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>  + kein lösen ohne Schlag = Absichern
<b>1. SCHÜLERGRAD - BRAUNGURT</b>		



Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalboxer <b>TECHNIK</b>	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren) <b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-mittel  <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Grundtechniken in Schlag-(Schritt)verbindungen, Serien, Kombinationen unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit aus dem Prüfungsprogramm <b>TECHNIK</b>	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen vorwärtsbewegenden Partner <b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-explosiv  <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsböden simuliert und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers und weiterführen der Kombination <b>TECHNIK</b>	<b>ÜBEN MIT DEM TRAINER</b> 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 genützt werden müssen <b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x3x45" abwechselnd / SP5' Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell (80-90%)  <b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>

1. MEISTERGRAD - SCHWARGURT

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen mit Bewegungs- Distanzaufnahme <b>vor</b> und <b>während</b> des Angriff in Angriff in Leichtkontaktausführung, Anwendung der passenden Verteidigung bei Konter des Partners in der Kombination und Weiterführung der Kombination	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> der sich bewegenden Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und Unterbrechung der Kombi durch eine aktive Verteidigung (Konter) und Verteidigung auf die Weiterführung des Angriffes	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 3x3 Sätze (versch.Kombi) a´4Wh hintereinander Serienpause lohnend(30"-1´) Serienpause erholend (ca. 5´) Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<b>TECHNIK</b> KOMBINATIONEN mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm	<b>ERLAUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>2. MEISTERGRAD - SCHWARGURT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalboxer	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Grundtechniken in Schlag-(Schritt)verbindungen, Serien, Kombinationen unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit aus dem Prüfungsprogramm	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-explosiv
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen simuliert aus dem Prüfungsprogramm und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers und weiterführen der Kombinationen	<b>ÜBEN MIT DEM TRAINER</b> 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 genützt werden müssen	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x3x45" abwechselnd / SP5' Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell (80-90%)
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>2. MEISTERGRAD - SCHWARGURT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen mit Bewegungs- Distanzaufnahme <b>vor</b> und <b>während</b> des Angriff in Leichtkontaktausführung, Anwendung der passenden Verteidigung bei Konter des Partners in der Kombination und Weiterführung der Kombination	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> der sich bewegenden Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und Unterbrechung der Kombi durch eine aktive Verteidigung (Konter) und Verteidigung auf die Weiterführung Des Angriffes	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 3x3 Sätze (versch. Kombi) a´4 Wh hintereinander Satzp.-lohnend (30"-1´) Satzp.erholend (ca. 5´) Intensität: Ausführungsgeschw. - schnell
<b>TECHNIK</b> KOMBINATIONEN mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm	<b>ERLAUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>2. MEISTERGRAD - SCHWARGURT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalboxer	<b>ÜBEN OHNE PARTNER</b> Bewusstes ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-mittel
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> Grundtechniken in Schlag-(Schritt)verbindungen, Serien, Kombinationen unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit aus dem Prüfungsprogramm	<b>ÜBEN MIT GERÄT</b> Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 3x2' / SP 5' Intensität Ausführungsgeschw.-explosiv
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>INHALT</b> 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 TRAINER</b> 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 genützt werden müssen	<b>Extensives Intervall</b> Serie: 2x3x45" abwechselnd / SP5' Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell (80-90%)
<b>TECHNIK</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>3. MEISTERGRAD - SCHWARGURT</b>		

Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
<b>INHALT</b> Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen mit Bewegungs- Distanzaufnahme <b>vor</b> und <b>nach</b> und <b>in den</b> Angriff in Leichtkontaktausführung, Anwendung der passenden Verteidigung bei Konterkombination des Partners und ebenso Unterbrechung dieser durch aktive Verteidigungs- Konterkombination	<b>ÜBEN MIT PARTNER</b> der sich bewegenden Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und Unterbrechung der Kombi durch eine aktive Verteidigungs- Konterkombination die wiederum der Angreifer unterbricht Ständiger Wechsel Angriff- Konter- Rekonter	<b>WIEDER(ER)HOLUNGSMETHODE</b> Serie: 3x2'/SP 5-10 4 Wh Intensität: Ausführungsgeschw. - schnell
<b>TECHNIK</b> KOMBINATIONEN mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm	<b>ERLÄUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>
<b>3. MEISTERGRAD - SCHWARGURT</b>		