

**VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 3. MEISTERGRAD – SCHWARGURT Seite 1**

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>		



**VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 3. MEISTERGRAD – SCHWARGURT Seite 2**

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>ERLAUTERUNG</b>	<b>KORREKTUR (Rückmeldung)</b>

**3. MEISTERGRAD - SCHWARGURT**