

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



VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 5. SCHÜLERGRAD – BLAUGURT Seite 2		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<u>INHALTE</u>	<u>ÜBEN OHNE PARTNER</u>	<u>EXTENSIVE INTERVALL</u>
Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	Bewusstes Ausführen der Technik Eigenbeobachtung (Rezeption) Fehlererkennung	Serie 3-4 Inhalte a ca. 10 Wh/SP wie Serie Serienanzahl: je Anzahl Inhalte Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLAUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
<p><u>GRUNDTECHNIKEN</u></p> <p><u>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</u></p> <p>+ Übersetzschrift hinten / - nachgleiten + vorderer Fastrückenschlag + vorderer und hinterer Fußfeger (einwärts, auswärts) + Fußkantenschlag aus der Drehung + vorderer Halbkreisfußschlag mit nachgleiten</p> <p><u>DOPPELFUSSTECHNIKEN</u></p> <p>+ Fußstoß vorwärts – Halbkreisfußschlag + Halbkreisfußschlag – Fußstoß seitwärts + Fußstoß seitwärts – Halbkreisfußschlag</p> <p><u>VERTEIDIGUNG</u></p> <p>+ Handblock (abfangen) + Parade + Schulterblock</p> <p><u>KOMBINATION</u></p> <p>+ vordere und hintere Gerade – vorderer Fußstoß vorwärts oder vorderer Halbkreisfußschlag + vordere Gerade – Fußstoß rückwärts aus der Drehung - vordere Gerade (Fastrücken) – hintere Gerade Vorderer Fußfeger – vordere – hintere Gerade + Doppelfußtechniken – vordere Gerade (Faustkantenschlag) – hintere Gerade + Fußkantenschlag auswärts aus der Drehung - vordere und hintere Gerade + Fußstoß seitwärts mit Übersetzschrift hinten- vordere- hintere Gerade Freie Faust-Fuß-Kombination</p>	<p>+ Achtung – Gerade nicht vernachlässigen!</p> <p>+ Alle Kombinationen mit Sidestep beenden</p>	<p>+ Ellbogen hebt sich vor Brust</p>

4. SCHÜLERGRAD – BLAU