

VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 1. SCHÜLERGRAD – BRAUNGURT Seite 1		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel/Erläuterungen	Methode/-Korrektur
INHALT Angriffs- Verteidigungsgrundtechniken aus dem Gelben bis Braungurt Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag- Schrittverbindung, Kombination	ÜBEN OHNE PARTNER Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	Extensives Intervall Serie 2x2`/SP 5` Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
TECHNIK TECHNIKEN aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm	ERLAUTERUNG	KORREKTUR (Rückmeldung)
INHALT Grundtechniken in Schrittschlagverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	ÜBEN MIT GERÄT Punktgenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meidbewegungen	INTENSIVES INTERVALL Serie 2x2`/SP 5` Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
TECHNIK 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)	ERLAUTERUNG	KORREKTUR (Rückmeldung)
1. SCHÜLERGRAD - BRAUNGRUT		



VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 1. SCHÜLERGRAD – BRAUNGURT Seite 2		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
INHALT Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktausführung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit und Anwendung der passenden Verteidigung auf den Gegenangriff	ÜBEN MIT PARTNER der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung mit Konterkombination (Gegenangriff)	EXTENSIVE INTERVALL 8 Sätze (versch. Kombi) a 4 Wh hintereinander Satzpause: 30“-1“ Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
TECHNIK VERTEIDIGUNG aus dem Gelb bis Hellbraungurtprogramm <i>plus:</i> + Ausweichen + Klammern + Unterschenkelblock vorderes/hinteres Bein KOMBINATIONEN + vorderes Gerade- hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel- hintere Gerade- Hakenkombination mit vorderem Seitwärtshaken beginnend + Hinterer Halbkreisfußschlag I 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	ERLÄUTERUNG 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	KORREKTUR (Rückmeldung) + Auslage retour nicht durch Schritt zurück
1. SCHÜLERGRAD – BRAUNGURT		



