

## 5.1. 7. SCHÜLERGRAD - GELBGURT

### INHALTE

**KAMPFSTELLUNGEN** (inkl. Deckungsarbeit) + **BEINARBEIT** (Distanzüberwindung )

- + gerade (Box)stellung+ vorwärts- rückwärts- seitwärts gehen
- + schräge (Kickbox)stellung+ vorwärts- rückwärts- seitwärts gehen
- + seitliche Stellung

### ANGRIFFSTECHNIKEN

- + vordere Gerade
- + hintere Gerade
- + hinterer Fußstoß vorwärts
- + hinterer Halbkreisfußschlag
- + Fußstoß seitwärts aus der seitlichen Stellung

### SCHLAG-SCHRITT-VERBINDUNGEN

- + Vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen
- + hintere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen (Diagonalgang)
- + hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen
- + hinterer Halbkreisfußschlag vorwärts, vorne absetzen
- + vordere- hintere Gerade im Vorwärts/Rückwärtsgehen (Passgang)

### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

- + Faustblock vorne
- + Faustblock seitlich

### KOMBINATIONEN

- + hinterer Fußstoß vorwärts, vordere Gerade
- + hinterer Halbkreisfußschlag, hintere Gerade

### PRÜFUNGSMITTEL

#### OHNE PARTNER

Alle Inhalte am Stand und in Schlag-Schrittverbindung

#### MIT GERÄT

Einzeltechniken aus der „Schlagdistanz“ aus der seitlichen Bewegung(umkreisen) unter Berücksichtigung des Bewegungsumfanges, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung.

### BELASTUNGSUMFANG

Ein Inhalt (Satz) a`ca10-20 Wh od ca.20-40sec/Satzpause wie Satzdauer

Serienanzahl: Je nach Anzahl der Inhalte, pro Serie 3-5 Inhalte (Sätze) / Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit richtet sich nach der Qualität der Technik

### THEORIE

Trainingseinheit: Vorbereitungs-, Haupt-, Abschlussteil

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Grundlagenausdauer

Distanzen: Weite-, Schlag-, Halb-, Nahdistanz, Reichweite