

VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 7. SCHÜLERGRAD – GELBGURT		
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>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
<p>GRUNDTECHNIKEN</p> <ul style="list-style-type: none"> + Kampfstellungen <ul style="list-style-type: none"> - 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>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</p> <ul style="list-style-type: none"> + vorwärt- rückwärts- seitwärts gehen <p>SCHLAG-SCHRITT-VERBINDUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> + Vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen + hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen + hinterer Halbkreisfußschlag vorwärts, vorne absetzen <p>SCHLAGVERBINDUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> + vordere- hintere Gerade im Vorwärts- Rückwärtsgehen <p>KOMBINATIONEN</p> <ul style="list-style-type: none"> + hinterer Fußstoß vorwärts, vorderer/hintere Gerade + hinterer Halbkreisfußschlag, vordere/hintere Gerade 	<p>Bereits dem Beginner muss verinnerlicht sein</p> <ul style="list-style-type: none"> + Kompromiss-Beweglichkeit/Standfestigkeit + Fausthaltung + Deckungshaltung <p>+ Ellenbogen</p> <p>+ Eindrehen der Hüfte</p> <p>+ Am Beginn bei Fußtechniken keine Distanzüberwindung, nachstellen hint. Bein</p> <p>+ Ablauf in der Muskelschlinge</p> <p>+ Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit</p> <p>+ mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung</p> <p>+ Kontrolle des Gleichgewichts</p> <p>+ Herstellen einer aktionsbereiten Stellung</p> <p>+ „optimales“ Kombinieren</p> <p>+ Muskelspannung mit Ausatmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> + keine aktionsbereite Stellung + zu lang + zu schmal <p>+ Unterarm- Hand nicht auf eine Linie</p> <p>+ Faust dreht zu früh</p> <p>+ Schulter schiebt an</p> <p>+ Bein wird nicht umgelegt, Fuß wird nicht geradlinig gestoßen</p> <p>+ keine Vorspannung</p> <p>+ abdrücken zuerst, aufsetzen auf Ferse</p> <p>+ verräterisch Ausholbewegungen</p> <p>+ Bein wird nicht nachgestellt</p> <p>+ Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter</p> <p>+ Bewegungsumfang wird überschritten</p> <p>+ Vordere Faust retour vor hinterer</p> <p>+ Wechsel Spannung und Entspannung</p> <p>+ Fuß bereits abgesetzt vor Faust</p> <p>+ Bewegungsfluß ist abgehackt („eckig“)</p>
7. SCHÜLERGRAD – GELBGURT		

