

5.3. 5. SCHÜLERGRAD - GRÜN

INHALTE

ANGRIFFSTECHNIKEN

+ vorderer- hinterer Fußkantenschlag(einwärts/auswärts)

+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung

BEINARBEIT (Distanzüberwindung)

+ Übersetzschrift hinten

VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Parade - Ableiten

SCHLAGVERBINDUNGEN

+ vordere- hintere Gerade im Diagonalgang(Schritt, Übersetzschrift)

KOMBINATIONEN

+ Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade

+ Vorderer Fußstoß seitwärts – vordere und hintere Gerade

+ Vordere und hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts – vordere und hintere Gerade

+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung – hintere Gerade

+ vordere Gerade mit Übersetzschrift hinten - vorderes Bein Fußstoß seitwärts

+ Kombination nach Wahl

PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

OHNE PARTNER

Alle neuen Inhalte in Schlag-Schritt-Verbindung, vordere und hintere Gerade in Kombinationen grundsätzlich im Passgang.

Ein Satz (Inhalt) a`40 sec/Satzpause wie Satzdauer

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

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

MIT GERÄT

Angriffstechniken, Schlagverbindungen, Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten und aus dem Umkreisen, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung und anschließende Verteidigungstechnik.

3 Serien a`3 Sätze 45"/45"Pause/ Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

MIT PARTNER

Ein Partner greift mit Schlagverbindungen und Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten, die mit den erlernten Verteidigungstechniken abgewehrt werden können und unter Berücksichtigung der Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung, an. Fausttechniken im Vorwärtsgehen, Fußtechniken ohne Distanzüberwindung. Partner bewegt sich vom Angriff weg und verteidigt passiv auf die letzte Technik.

8 Sätze verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit des Angriffes nach Qualität der Verteidigung

THEORIE

Trainingsmethoden: Dauer-, Intervall-, Wieder(er)holungs-, Wettkampfmethode

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Maximalkraft

Schlag-(Schritt-)Verbindungen, Kombinationen: Sinn und Zweck