

VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 5. SCHÜLERGRAD – GRÜNGURT Seite 1		
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><u>GRUNDTECHNIKEN</u></p> <p>+ vorderer- hinterer Fußkantenschlag (einwärts/auswärts)</p> <p>+ Fußstoß rückwärts aus der Dehnung <i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i></p> <p>+ Übersetzschrift vorne</p> <p><u>VERTEIDIGUNG</u></p> <p>+ Faustblock vorne + Faustblock seitlich + Sidestep</p> <p><u>KOMBINATION</u></p> <p>+ Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Halbkreis- Fußschlag – 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- Halbkreisfußschlag hinteres Bein + Kombination nach Wahl</p>	+ ist immer mit Technik zu verschleiern	+ Teile der Kombination sind nicht optimal gekoppelt
5. SCHÜLERGRAD – GRÜN		



VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 5. SCHÜLERGRAD – GRÜNGURT Seite 2		
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	Serie: 3 Sätze a 45"/45" Pause Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
GRUNDTECHNIKEN und SCHLAGVERBINDUNG aus dem Gelb/Orangegurtprogramm	Fausttechniken im Vorwärtsgehen ohne Kontakt letzte Technik Leichtkontakt Fußtechniken ohne Distanzüberwindung	+ Ziel- und Ablaufgenauigkeit unzureichend
<u>INHALTE</u>	<u>ÜBEN MIT PARTNER</u>	<u>EXTENSIVE INTERVALL</u>
Schlagverbindungen, Kombinationen aus weiter Distanz unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Punktgenauigkeit	Partner kreisförmiges Bewegen	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>
SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN aus dem Gelb/Orangegurtprogramm		
5. SCHÜLERGRAD – GRÜN		

