

VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUNGURT Seite 1		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<u>INHALTE</u>	<u>ÜBEN OHNE PARTNER</u>	<u>EXTENSIVE INTERVALL</u>
Angriffs-Verteidigungsgrundtechnik unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik in Schlagschrittverbindung, Kombination	Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm	Punktegenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldebewegungen	Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
<u>INHALT</u>	<u>ÜBEN MIT GERÄT</u>	<u>EXTENSIVES INTERVALL</u>
Angriffs-Verteidigungsgrundtechnik unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Kombination	Punktegenaue Schläge in Voll- und Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldebewegungen	Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-explosiv
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
TECHNIKEN aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm plus: + Haken seitwärts + Haken aufwärts + Fußschlag von der Seite aus der Drehung + Halbkreisfußschlag zum Bauch <i>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</i> + eingesprungene Fußtechnik	bei Fußtechniken ansatzlose Distanzüberwindung	
2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN		



VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUNGURT Seite 2		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<u>INHALT</u>	<u>ÜBEN MIT DEM TRAINER</u>	<u>EXTENSIVE INTERVALL</u>
Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen simuliert unter Berücksichtigung der Distanz und Genauigkeitsschulung und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers	Trainer variiert die Distanz in allen Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. Zum Kopf und Körper nach den Kombinationen und auf das ausgeprägte der boxerischen Fähigkeiten	Serie: 2x3x45“ abwechselnd / SP5“ Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
<u>KOMBINATIONEN</u> aus dem Gelb bis Violettgurtprogramm plus: + vordere- hintere Gerade- vorderer Haken seitwärts- hinterer Haken aufwärts + vordere- hintere Gerade- vorderer Haken aufwärts- hinterer Haken seitwärts + vorderer Halbkreisfußschlag- vordere- hintere Gerade- Hakenschlagverbindung- Fußtechnik vord.od.hinteres Bein + Vordere – hintere – vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts – vordere – hintere Gerade		
2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN		



VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUNGURT Seite 3		
Prüfungsprogramm	Prüfungsmittel	Methode
<u>INHALT</u>	<u>ÜBEN MIT PARTNER</u>	<u>EXTENSIVE INTERVALL</u>
Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen in Leichtkontaktausführung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit und Anwendung der passenden Verteidigung auf den Konter	der sich bewegende Partner auf alle Techniken die passende Verteidigung und auf die letzte eine aktive Verteidigung (Konter)	8 Sätze (versch. Kombi) a 4-8 Wh (abhängig von Kombi) je hintereinander Satzpause: 30"-1" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
<p>VERTEIDIGUNG aus dem Gelb- Violettgurtprogramm und</p> <ul style="list-style-type: none"> + Doppeldeckung + Ellenbogenblock + Rollen <p>KOMBINATIONEN</p> <ul style="list-style-type: none"> + Hinterer Fußstoß vorwärts – vordere - hintere Gerade – Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag (Bauch) + Vorderer Fußschlag von der Seite – vordere - hintere Gerade – hintere Fußstoß vorwärts + Vorderer Doppelfußtechnik – vordere – hintere Gerade-Hakensschlagverbindung – Rückwärtsfußstoß oder Fersenfußschlag aus der Drehung + Hinterer Halbkreisfußschlag <ul style="list-style-type: none"> - Hakensschlagverbindung – vorderer Fußfeger - hintere Gerade od. Haken + vorderer Fußschlag von oben vordere- hintere Gerade od. Haken – vorderer Halbkreisfußschlag + Vordere Gerade – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade – hintere Gerade <p>Frei-</p> <p>Frei-</p>	<ul style="list-style-type: none"> + hier noch mehr Vollkontaktkombinationen + auch die andere Auslage schulen + richtiges Zurückwechseln in die Ausgangsauslage + ansatzlos, aus der Bewegung verschleiern + mindestens 2 Faust und 2 Fußtechniken abwechselnd 	<ul style="list-style-type: none"> + Auslage retour nicht durch Schritt zurück
2. SCHÜLERGRAD – HELLBRAUN		

