

VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 6. SCHÜLERGRAD – ORANGEGURT		
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> <p>+ vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung + Fußstoß rückwärts mit dem hinteren Bein aus gerader Stellung im Rückwärtsgehen</p> <p>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</p> <p>- umkreisen - Schritt vorwärts</p> <p>SCHLAGVERBINDUNG</p> <p>+ vordere- vordere – hintere Gerade Vor- Rückwärtsgehen + vordere- hintere- vordere Gerade Vor- Rückwärtsgehen + hintere Gerade im Diagonalgang Vor- Rückwärtsgehen + vordere Fußstoß vorwärts- hinterer Fußstoß vorwärts im Vorwärtsgehen + vordere- hintere Gerade im Diagonalgang (Schritt)</p> <p>KOMBINATION</p> <p>+ vordere- hintere Gerade – hintere Fußstoß vorwärts + vordere- hintere Gerade – hintere Halbkreisfußschlag + vorderer Halbkreisfußschlag – vordere- hintere Gerade</p>	<p>+ Vermittlung des Ablaufes der Muskelschlinge</p> <p>+ Hauptaugenmerk auf die Ansatzlosigkeit + mit jeder Fausttechnik eine Beinbewegung</p> <p>+ „optimales“ Kombinieren</p> <p>+ Kontrolle des Gleichgewichts</p> <p>+ Muskelspannung mit Ausatmen + Herstellen einer aktionsbereiten Stellung</p>	<p>+ vorderes Bein bewegt sich vorher</p> <p>+ verräterisch Ausholbewegungen + Bein wird nicht nachgesellt</p> <p>+ hintere Faust retour vor vordere</p> <p>+ Bein wird nicht abgesetzt, fällt runter</p> <p>+ Wechsel Spannung und Entspannung + Bewegungsumfang wird überschritten + Bewegungsfuß ist abgehackt („eckig“)</p>
<u>INHALT</u>	<u>ÜBEN MIT GERÄT</u>	<u>EXTENSIVES INTERVALL</u>
Angriffsdrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	Punktgenaue Schläge Leichtkontaktausführung Fausttechniken im Vorwärtsgehen Fußtechniken ohne Distanzüberwindung	Serie: 3 Sätze a 45"/45" Pause Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<u>TECHNIK</u>	<u>ERLÄUTERUNG</u>	<u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u>
GRUNDTECHNIKEN aus dem Gelbgurtprogramm		Ziel- und Ablaufgenauigkeit unzureichend
6. SCHÜLERGRAD – ORANGE		

