

5.2. 6. SCHÜLERGRAD – ORANGE

INHALTE

ANGRIFFSTECHNIKEN

- + vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung
- + Fußstoß rückwärts mit dem hinteren Bein aus gerader Stellung im Rückwärtsgehen

+ vorderer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Fußstoß vorwärts

VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Unterarmblock

+ Ellbogenblock

+ Sidestep

BEINARBEIT (Distanzüberwindung)

+ Schritt vorwärts

+ Übersetzschrift vorne

SCHLAGVERBINDUNGEN

+ vordere- vordere- hintere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen

+ vordere- hintere- vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen

+ vorderer Halbkreisfußschlag – hinterer Fußstoß vorwärts im Vorwärtsgehen

+ vordere- hintere Gerade mit einem Ausfallschritt

KOMBINATIONEN

+ vordere- hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts

+ vordere- hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Halbkreisfußschlag – vordere- hintere Gerade

+ vorderer Fußstoß vorwärts – vordere- hintere Gerade

+ vordere Gerade mit Übersetzschrift vorne- vorderes Bein Halbkreisfußschlag- hintere Gerade (Diagonalgang)

PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

OHNE PARTNER

Alle neuen Inhalte in Schlag-Schritt-Verbindung, Kombinationen grundsätzlich im Passgang.

Ein Inhalt(Satz) a`ca10-20 Wh od ca.20-40sec/Satzpause wie Satzdauer

Serienanzahl: nach Anzahl der Inhalte, pro Serie3-5 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.

Fausttechniken aus der Reichweite, Fußtechniken ohne Distanzüberwindung (aus der Schlagdistanz)

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

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

MIT PARTNER

Ein Partner greift mit Einzeltechniken, die mit den erlernten Verteidigungstechniken abgewehrt werden können, an. Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung. Fausttechniken aus der Reichweite, Fußtechniken aus der Schlagdistanz ohne Distanzüberwindung.

Partner führt passive Verteidigung durch.

8 Inhalte, versch. Techniken (Sätze) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität des Angriffes und der Verteidigung

THEORIE

Vorbereitungsteil: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Kraftausdauer

Grundsätze im Techniktraining: Vorzeigen, Erklären, Bewegungsausführung-, Beobachtung-, Korrektur