

PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

MIT PARTNER

Angriff mit den neuen Inhalten in Schlagverbindungen, Kombinationen aus der Reichweite auf den sich bewegenden Partner unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt, der auf alle Techniken eine passive und auf die letzte eine aktive Verteidigung abrufen auf die passiv verteidigt wird.

Anzahl Serien je nach Anzahl der Inhalte, zu je 3-5 Sätze(Inhalte) verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit 1.WH langsam, Rest zügig bis schnell (Qualität des Angriffes und der Verteidigung wird bewertet)

OHNE PARTNER

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, gegen einen imaginären Gegner.

2 Sätze a`2min freie Präsentation/Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt und anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegung.

2 Sätze a`2min/ Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

MIT UND ALS TRAINER

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt auf den Trainer, der mit Schlagpolster Deckungsblößen ständig anzeigt und Anwendung der passenden Maßnahmen(Distanz, Verteidigung) auf Aktionen des Trainers.

2 Serien a`3 Sätze a`40 sec Satzpause 40 sec /SP5`

1 Serie Dauer nach Bedarf, Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit – zügig bis schnell

THEORIE

Koordinative Fähigkeiten:

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Schnelligkeit

Angriffsvorbereitung: Vorbereitende Handlungen