



<b>VEREIN BUDO SPORT WIEN Prüfungsprogramm 3. SCHÜLERGRAD – VIOLETTGURT Seite 2</b>		
<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsmittel</b>	<b>Methode</b>
<b><u>INHALTE</u></b>	<b><u>ÜBEN OHNE PARTNER</u></b>	<b><u>EXTENSIVE INTERVALL</u></b>
Angriffsgrundtechniken unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur als Einzeltechnik, in Schlag (Schritt)verbindung, Kombination	Bewusstes Ausführen der eigenen Technik gegen einen imaginären Gegner mit Fehlererkennung durch Eigenbeobachtung (Rezeptoren)	Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-mittel
<b><u>TECHNIK</u></b>	<b><u>ERLÄUTERUNG</u></b>	<b><u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u></b>
<u>SCHLAGVERBINDUNGEN, KOMBINATIONEN</u> aus dem Gelb- Blaugurtprogramm		
<b><u>INHALTE</u></b>	<b><u>ÜBEN MIT GERÄT</u></b>	<b><u>EXTENSIVES INTERVALL</u></b>
Angriffsgrundtechniken in Schlagschrittverbindung unter Berücksichtigung der Ablaufgenauigkeit, Distanz, Punktgenauigkeit	Punktgenaue Schläge in Leichtkontaktausführung mit anschließenden Meldebewegungen	Serie 2x2"/SP 5" Intensität: Ausführungsgeschw.-schnell
<b><u>TECHNIK</u></b>	<b><u>ERLÄUTERUNG</u></b>	<b><u>KORREKTUR (Rückmeldung)</u></b>
<u>GRUNDTECHNIKEN</u> aus dem Gelb- Blaugurtprogramm plus: + vorderer und hinterer Fußschlag von oben + vorderer Fußschlag von der Seite <u>BEINARBEIT (Distanzüberwindung)</u> + gesprungener Fußstoß rückwärts aus der Drehung	bei Fußtechniken ansatzlose Distanzüberwindung	
<b>3. SCHÜLERGRAD – VIOLETT</b>		

