



**Schülergrad Prüfungsprogramm**

	<b>6. Schülergrad - Gelb</b>	<b>Hinweise / Prinzipien</b>
<b>Kihon Grundschule</b>	<p>Kampfstellung 8er – Satz: Schlag mit der Führungshand Schlag mit der Schlaghand</p> <p>Block mittlere Stufe nach außen mit der FH Block mittlere Stufe nach innen mit der FH</p> <p>Deckungsblock nach innen mit FH und SH Deckungsblock nach außen mit FH und SH</p> <p>Vorsteppen mit Techniken des 8er Satzes</p> <p>Volldeckung</p> <p>Fallschule vorwärts + rückwärts</p> <p>Trittschule: Vorwärtsfußtritt in Zeitlupe, beide Beine</p> <p>Platzwechsel 90° + 180°</p>	<p>Stand Schulterbreit und tief, Schwerpunkt 50 / 50 senkrecht, Füße parallel nach vorne, hintere Ferse hoch, Knie deutlich geknickt, Körper / Kopf aufrecht, Arme gebeugt, Hintere Faust 2 Faustbreit vor Kinn, Vordere Faust doppelt so weit</p> <p>----- ausgebildete Faust, im Stand -----</p> <p>Faust im letzten Moment waagerecht eindrehen Schlag auf Schulterhöhe Hüft- und Schultereinsatz, Armwechsel Fallschule: über die vordere bzw. hintere Schulter rollen</p> <p>Deckungsf Faust (eine schlägt, andere übernimmt Deckung) Zentrum Ansatzlos Dynamik</p> <p>Trittschule: mehrere Tritte ohne absetzen Platzwechsel: offene Hände</p> <p>nur ein Ausleger</p>
<b>Kata Partnerübungen</b>	<p>Angriff: Vorsteppen mit Führungshand ./ Abwehr: Block + 3 Konter Angriff: Vorsteppen mit Schlaghand ./ Abwehr: Block + 3 Konter Angriff: Vorwärtsfußtritt hinteres Bein ./ Abwehr: Block + 3 Konter</p>	<p>Prinzip des Block – Konter – Schemas (<u>Deckungsblöcke</u>) Prinzip des Zentrums Prinzip der Fortführung / Gleichseitigkeit</p>
<b>Kombinationen</b>	<p>Führungshand - Schlaghand – Führungshand Führungshand - Schlaghand – Halbkreisfußtritt</p>	<p>Prinzip der Fortführung / Gleichseitigkeit Prinzip der Dynamik</p>
<b>Kumite Selbstverteidigung</b>	<p>Verbales / nonverbales Verhalten: Laut schreien</p>	<p>Selbstbewusstsein</p>
<b>Kumite Bodenkampf</b>	<p>Schwerpunkt: Mount erreichen 2 min</p>	<p>Kampfgeist Prinzip der Gegnerkraft Prinzip der Effektivität</p>