

Schwarzer Gurt 1. Stufe: □□ 12 Monate Trainingszeit

Grundübungen:□

- alle Techniken der vorangegangenen Prüfung
- + hinterer Aufwärtshaken und vordere Haken
- + hinterer Aufwärtshaken und vordere Gerade
- + hinterer Aufwärtshaken und vorderer Aufwärtshaken
- + Frontkick im Sprung
- + Roundhousekick im Sprung
- + Axekick im Sprung
- + Hellkick im Sprung
- + Crescentkick im Sprung

Demonstration:

Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen.
Fuß-Faustkombinationen der Techniken zeigen

Kampf:

.

Semikontakt 2x3 Minuten / Vollkontakt 3x3 Minuten

.

Bruchtest:

.

Heelkick im Sprung

Sidekick im Sprung über Hindernis

Axekick im Sprung

.

Selbstverteidigung:

Überprüfung der letzten Prüfungen (Angiffe vom Prüfer frei wählbar)

- als Spontanverteidigung

.

Fallschule:

.

Judorolle vorwärts und rückwärts

Fall in die Seitenlage

.

Praxis:

.

IBF Turniernachweis (Siegernachweis) oder
IBF Kampfrichtereinsatz (Nachweis)

.

Theorie:

.

Kampfrichterlizenz (dem Einsatz entsprechend)
Schriftliche Ausarbeitung (Thema wird vorgegeben)
Lehrgangsnachweiß
Lehrbefähigung (Nachweiß)