

Ausbildungsstufe 1 Gelbgurt/yellow belt Dauer ca. 6 Monate

(1) Kampfstellung und Fortbewegung

- Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
- Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade/jab
- hintere Gerade/punch
- Faustrückenschlag/backfist

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Faustrückenschlag - hintere Gerade

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes und hinteres Bein/frontkick
- Lowkick vorderes und hinteres Bein/lowkick

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Vorwärtstritt hinteres Bein
- Vorwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade-vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Vorwärtstritt vorderes Bein

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Faustrückenschlag
- Vorwärtstritt vorderes Bein
- Vorwärtstritt hinteres Bein

(7) Fallschule

- Rolle vorwärts und rückwärts

Ausbildungsstufe 2 Orangegurt/orange belt Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
- Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen (2)

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer und hinterer Haken/hook
- Ellbogen seitlich, von unten nach oben, von oben nach unten, diagonal und gestochen/elbow

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Haken

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Halbkreistritt vorderes und hinteres Bein/roundhousekick
- Kniekick vorderes und hinteres Bein/kneekick

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderen Haken
- hinteren Haken
- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

(7) Fallschule

- Sturz vorwärts und rückwärts

Ausbildungsstufe 3 Grüngurt/green belt Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Aufwärtshaken/uppercut
- hinterer Aufwärtshaken/uppercut

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
- vorderer Aufwärtshaken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken
- vorderer Haken - hinterer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
- Seitwärtstritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Fautrückenschlag - Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein - Seitwärtstritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

(7) Modellsparring

- gegen alle Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(8) Fallschule • Fallen seitlich (links und rechts)

Ausbildungsstufe 4 Blaugurt/blue belt Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2 und 3 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade (lösen)

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Außenristtritt vorderes Bein/crescentkick
- Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axttritt vorderes Bein/axekick
- Axttritt hinteres Bein/axekick

(5) Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axttritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axttritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade - Außenristtritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axttritt vorderes Bein
- Axttritt hinteres Bein

(7) Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(8) Fallschule • Fallen über Hindernis (rückwärts)

Ausbildungsstufe 5 Braungurt/brown belt Dauer ca. 1 Jahr

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3 und 4 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger innen und außen/footsweep
- Hakentritt vorderes Bein/hookkick
- Hakentritt hinteres Bein/hookkick
- Hakentritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - Fußfeger innen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeger außen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt vorderes Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt hinteres Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Hakentritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

(7) Modellsparring

- gegen Angriffe Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(8) Selbstverteidigung/Fallschule • Fallschule als Vorführung

1. **Meistergrad Schwarzgurt/black belt Dauer ca. 1 Jahr/Meistergrad** Vorbereitungslehrgang

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3, 4 und 5 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- alle Ausbildungsstufen

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufe 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken/Sprung (an der Pratze)

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

(5) Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)

- Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

(6) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(7) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(8) Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(9) Fallschule • Fallschule als Vorführung