

## **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
- Fastrückenschlag/backfist

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Fastrückenschlag - 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
- Fastrückenschlag
- 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)

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

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

- Fastrückenschlag - Seitwärtsritt vorderes Bein
- Seitwärtsritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtsritt aus der Drehung
- Seitwärtsritt vorderes Bein - Seitwärtsritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtsritt vorderes Bein
- Seitwärtsritt hinteres Bein
- Seitwärtsritt 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/axe kick

- Axttritt hinteres Bein/axe kick

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

- Axttritt vorderes Bein - hintere Gerade

- Axttritt hinteres Bein - Seitwältstritt (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)
  - Fußfeiger innen und außen/foot sweep
  - Hakentritt vorderes Bein/hook kick
  - Hakentritt hinteres Bein/hook kick
  - Hakentritt aus der Drehung
- (5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)
  - vordere Gerade - Fußfeiger innen
  - vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeiger 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:
  - Fußfeiger 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