



## 1. Ausbildungsstufe zum Gelbgürtel

Dauer ca. 6 Monate

### (1) Kampfstellung und Fortbewegung

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

### (2) Handtechniken

1. jab / vordere Gerade
2. punch / hintere Gerade

### (3) Kombinationen/Handtechniken

1. jab – punch
2. punch – jab
3. jab - punch - jab
4. punch – jab – punch
5. im Gleiten jab – punch (vorwärts, rückwärts, links und rechts)

### (4) Fusstechniken

1. Ap-Chagi vorderes und hinteres Bein / Vorwärtstritt
2. Ap-Dollyo-Chagi vorderes Bein / Halbkreistritt vorderes Bein
3. Dollyo-Chagi hinteres Bein / Halbkreistritt hinteres Bein
4. Yop-Chagi vorderes und hinteres Bein / seitwärtstritt
5. Tora Yop-Chagi / seitwärtstritt aus der Drehung

### (5) Kombinationen/Hand-Fusstechniken

1. jab - punch – Ap-Chagi hinteres Bein
2. Ap-Chagi hinteres Bein punch – jab - punch
3. jab - punch - jab – Ap-Chagi vorderes Bein – Ap-Chagi hinteres Bein
4. jab – punch – jab - Ap-Chagi vorderes Bein – punch - jab- Ap-Chagi hinteres Bein punch – jab - punch
5. jab – punch – Dollyo-Chagi
6. Dollyo-Chagi – punch – jab - punch
7. jab -punch – Ap-Dollyo-Chagi – Dollyo-Chagi – punch – jab - punch
8. jab – Punch - Ap-Dollyo-Chagi – punch – jab – Dollyo-Chagi – punch – jab - punch
9. jab – punch vorderes Bein Yop-Chagi – hinteres Bein Tora-Yop-Chagi

### (6) Abwehr- und Ausweich-Kombinationen gegen:

1. jab und Punch
2. Yop-Chagi
3. Ap-Chagi vorderes Bein
4. Ap-Chagi hinteres Bein

### (7) Selbstverteidigung/Fallschule

1. Vorwärts
2. Rückwärts
3. Seitwärts

### (8) Theorie

- Notwehr