



## 3. Ausbildungsstufe zum Grüngürtel

Dauer ca. 6 Monate

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

### (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

### (2) Handtechniken

1. vorderer uppercut / Aufwärtshaken
2. hinterer uppercut / Aufwärtshaken

### (3) Kombinationen/Handtechniken

1. jab - hinterer uppercut – jab
2. hinterer uppercut – vorderer uppercut – hinterer uppercut
3. vorderer uppercut - hinterer hook
4. hinterer uppercut - vorderer hook
5. hinterer hook - vorderer uppercut – hinterer hook
6. vorderer hook - hinterer uppercut – vorderer hook

### (4) Fusstechniken

1. Huryo-Chagi vorderes Bein / Hakentritt
2. Huryo-Chagi hinteres Bein / Hakentritt
3. Momdollyo-Huryo Chagi / Hakentritt aus der Rückwärtsdrehung
4. Momdollyo-Chagi / Rückwärtsdrehung Fusstritt
5. Miro-Chagi / Push Kick vorderes- und hinteres Bein

### (5) Kombinationen/Hand-Fusstechniken

1. Fastrückenschlag – Yop-Chagi vorderes Bein
2. Jab – punch – Ap Dollyo-Chagi – Momdollyo-Chagi
3. Huryo-Chagi und Dollyo-Chagi mit hinterem Bein – punch – uppercut – hook
4. Jab – punch – Huryo-Chagi ohne absetzen Yop-Chagi – punch – jab – uppercut – hook
5. Jab – punch - Dollyo-Chagi – ohne absetzen Yop-Chagi – Dwit-Chagi
6. Jab – Punch – Miro-Chagi hinteres Bein

### (6) Abwehrkombinationen gegen:

1. vorderer uppercut
2. hinterer uppercut
3. Eine Minute lang Abwehrkombinationen hook und uppercut
4. Momdollyo-Chagi und Momdollyo-Huryo-Chagi

### (7) Sandsack

1. Handtechniken 1 Mal 1 Minuten
2. Fusstechniken 1 Mal 1 Minuten
3. Kombiniert 1 Mal 1 Minuten

### (8) Sparring

- Pointfighting oder Leichtkontakt

### (9) Theorie

- Leichtkontakt (LK)

### (10) Kyokpa (Bruchtest)

- Ab drei kombinierte Fuss- und Handtechniken

### (11) Zusatztest:

Die 1. Und 2. Sv-Kurs