



4. Ausbildungsstufe zum Blaugurt

Dauer ca. 6 Monate

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

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

1. Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(2) Handtechniken

2. Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

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

3. jab – jab – punch – jab - punch
4. jab - vorderer hook
5. vorderer uppercut - vorderer hook
6. hinterer uppercut - hinterer hook - jab (lösen)

(4) Fusstechniken

1. An-Chagi und Pakkat-Chagi aus der Drehung
2. Fussfeger innen und aussen
3. Twio-Momdollyo Chagi / Gesprungener Fusstritt mit Rückwärtsdrehung
4. Dubon Dollyo Chagi vorderes und hinteres Bein/ Doppelter Halbkreistritt
5. Dubon Dollyo Chagi hinteres und vorderes Bein/ Doppelter Halbkreistritt
6. Dollyo Chagi - Yop Chagi - Yop Chagi und Dollyo Chagi ohne Fuss absetzen
7. Filipino Chagi / gesprungener Halbkreiskick aus der Drehung
8. Ap-Dollyo-Chagi – Dollyo-Chagi – Filipino – Dwit-Chagi
9. Ap-Dollyo-Chagi – Dubon-Dollyo-Chagi – Dwit-Chagi

(5) Kombinationen / Hand- Fusstechniken

1. jab - punch – jab - Pakkat-Chagi aus der Drehung
2. punch - jab – punch – Ap-Dollyo-Chagi – Momdollyo Chagi
3. jab – punch – jab – Two-Twit-Chagi

(6) Abwehrkombinationen gegen:

1. Fussfeger innen und aussen
2. Pakkat-Chagi aus der Drehung
3. Huryo-Chagi vorderes Bein
4. Huryo-Chagi hinteres Bein
5. Huryo-Chagi aus der Drehung

(7) Sandsack

1. Handtechniken 1 Mal 1.5 Minuten
2. Fusstechniken 1 Mal 1.5 Minuten
3. Kombiniert 1 Mal 1.5 Minuten

(8) Sparring

- Pointfighting oder Leichtkontakt

(9) Kyokpa (Bruchtest)

- Ab drei kombinierte Fuss- und Handtechniken

(10) Zusatztest:

Die 1. bis 3. Sv-Ausbildungskurse