



5. Ausbildungsstufe zum Braungurt

Dauer ca. 9 Monate

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

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fusstechniken

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(5) Kombinationen/Hand-Fusstechniken

1. jab - Fussfeger innen
2. jab - punch - Fussfeger aussen
3. jab - punch – Huryo-Chagi vorderes Bein
4. jab - punch- Huryo-Chagi hinteres Bein
5. jab - punch - jab – Huryo-Chagi aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen gegen:

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(7) Sandsack

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

(8) Sparring

- Pointfighting oder Leichtkontakt

(9) Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(10) Kyokpa (Bruchtest)

- Ab drei kombinierte Fuss- und Handtechniken

(11) Zusatztest:

Die 1. bis 4. Sv-Ausbildungskurse

(12) Schiedsrichter:

Der Kandidat muss im Besitz einer gültigen National-Schiedsrichterlizenz mindestens der Stufe C, sein.