

Lernprogramm zum Blaugurt (4.Chi)

a: Praktisches Programm

0 Aufwärmgymnastik	a: 25x Liegestütze b: 50 x Fußstoß aus der Hocke
1 Atemübung	1-3
2 Fallübungen	1-4
3 Fußstellungen	1
4 Fußschritte	1
5 Abwehrtechniken	1-8
6 Angriffstechniken	a: Doppel-Techniken 1-2 b: Fausttechniken 1-7
7 Fußtechniken	1-4
8 Formen	1-4
9 Selbstverteidigungen	a: Handangriff 1-6 b: Fußangriff 1-4 c: Befreiungstechniken 1-3
10 Kettentechniken	1-8
11 Freikampf	1 x 1 Min.
12 3-Schritt-Techniken	1-2
13 Bruchtest	1 x freie Wahl
14 Partnerkombination	a: Form 0 b: Kampfkombination 1

b: Waffenprogramm

1 Langstock	a: Grundübungen 1-8 b: Grundform 1-2
--------------------	---

b: Theoretisches Programm

1 Pädagogik

a: Programmablauf

2 Prüfungsdisziplin

a: Prüfungsdisziplin

3 Philosophie

a: Prinzipien 1-3

4 Technik

a: Techniknamen