

Lernprogramm zum Braungurt (3.Chi)

a: Praktisches Programm

0 Aufwärmgymnastik	a: 30x Liegestütze b: 60 x Fußstoß aus der Hocke
1 Atemübung	1-3
2 Fallübungen	1-5
3 Fußstellungen	1
4 Fußschritte	1
5 Abwehrtechniken	1-9
6 Angriffstechniken	a: Doppel-Techniken 1-2 b: Fausttechniken 1-9
7 Fußtechniken	1-5
8 Formen	1-5
9 Selbstverteidigungen	a: Handangriff 1-8 b: Fußangriff 1-6 c: Befreiungstechniken 1-5
10 Kettentechniken	1-9
11 Freikampf	2 x 1 Min.
12 3-Schritt-Techniken	1-4
13 Bruchtest	1 x freie Wahl
14 Partnerkombination	a: Form 0 b: Kampfkombination 1

b: Waffenprogramm

1 Langstock	a: Grundübungen 1-11
--------------------	-----------------------------

b: Grundformen 1-3
c: Kampfkombination 1

a: Theoretisches Programm

1 Pädagogik

a: Programmablauf

2 Prüfungsdisziplin

a: Prüfungsdisziplin

3 Philosophie

a: Prinzipien 1-6

4 Technik

a: Techniknamen
b: Technikerklärung