

# Lernprogramm zum Gelbgurt (7.Chi)

## a: Praktisches Programm

- 0 Aufwärmgymnastik:** a: 10 x Liegestütze  
b: 20 x Fußstoß aus der Hocke
- 1 Atemübung :** (von unten zur Brust einatmen, von oben ausatmen)
- 2 Fallübung :** 1 (Sturz nach vorne)
- 3 Fußstellungen :** 1
- 4 Fußschritte :** 1
- 5 Abwehrtechniken :**  
a: Abwehr nach unten (von innen nach außen) in L-Stellung.  
a: Abwehr nach unten (Kreuzblock) in Vorwärtsstellung  
c: Abwehr in der Mitte (Kreuzblock) in Vorwärtsstellung  
d: Abwehr in der Mitte (von außen nach innen) in L-Stellung  
e: Abwehr in der Mitte (von innen nach außen) in L-Stellung
- 6 Angriffstechniken:** a: Doppel-Technik 1  
b: Fausttechnik 1
- 7 Fußtechniken :** Grundtechnik  
a: gerader Fußschwung nach oben (gestrecktes Bein)
- 8 Form :** 1

## a: Theoretisches Programm

- 1 Pädagogik:** a: Programmablauf