

Lernprogramm zum Grüngurt (5.Chi)

a: Praktisches Programm

0 Aufwärmgymnastik	a: 20 x Liegestütze b: 40 x Fußstoß aus der Hocke
1 Atemübungen	1-2
2 Fallübungen	1-3
3 Fußstellungen	1
4 Fußschritte	1
5 Abwehrtechniken	1-7
6 Angriffstechniken	a: Doppel-Techniken 1-2 b: Fausttechniken 1-5
7 Fußtechniken	1-3
8 Formen	1-3
9 Selbstverteidigungen	a: Handangriff 1-4 b: Fußangriff 1-2
10 Kettentechniken	1-6
11 Freikampf	1 x 1 Min.

b: Theoretisches Programm

1 Pädagogik	a: Programmablauf
2 Disziplin	a: Prüfungsdisziplin

