

Lernprogramm zum Kindergrad (8.Chi)

a: Praktisches Programm

- | | |
|----------------------------|---|
| 0 Aufwärmgymnastik | a: 5x Liegestütze
b: 10 x Fußstoß aus der Hocke |
| 1 Atemübung | 1. von unten zur Brust einatmen, von oben ausatmen |
| 2 Fallübung | 1. Sturz nach vorne |
| 3 Fußstellungen | 1. |
| 4 Fußschritte | Hälfte |
| 5 Abwehrtechniken | Anfangstechnik

a: Abwehr nach unten (von innen nach außen) in L-Stellung
b: Abwehr nach unten (Kreuzblock) in Vorwärtsstellung
c: Abwehr in der Mitte (Kreuzblock) in Vorwärtsstellung |
| 6 Angriffstechniken | 0 |
| 7 Fußtechnik | a: gerader Fußschwung (gestrecktes Bein) |

B: Theoretisches Programm

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1 Pädagogik | a: Programmablauf |
|--------------------|--------------------------|