

Lernprogramm zum Orangegurt (6.Chi)

a: Praktisches Programm

0 Aufwärmgymnastik	a: 15x Liegestütze b: 30 x Fußstoß aus der Hocke
1 Atemübung	1-2
2 Fallübungen	1-2
3 Fußstellungen	1
4 Fußschritte	1
5 Abwehrtechniken	1-6
6Angriffstechniken	a: Doppel-Techniken 1 b: Fausttechniken 1-3
7 Fußtechniken	1-2
8 Formen	1-2
9 Selbstverteidigungen	a: Handangriff 1-2
10 Kettentechniken	1-3

a: Theoretisches Programm

1 Pädagogik	Programmablauf
2 Disziplin	Prüfungsdisziplin