

Lernprogramm zum Rotgurt (1.Chi)

a: Praktisches Programm

0 Aufwärmgymnastik	a: 40 x Liegestütze b: 80 x Fußstoß aus der Hocke
1 Atemübungen	1-5
2 Fallübungen	1-6
3 Fußstellungen	1
4 Fußschritte	1
5 Abwehrtechniken	1-11
6 Angriffstechniken	a: Doppel-Techniken 1-3 b: Fausttechniken 1-12 c: Ellbogentechniken 1-2
7 Fußtechniken	a: Grundtechniken 1-7 b: Knietechnik 1 c: Sprungtechniken 1-2
8 Formen	1-7
9 Selbstverteidigungen	a: Handangriff 1-10 b: Fußangriff 1-10 c: Befreiungstechniken 1-9
10 Kettentechnik	1-13
11 Freikampf	2 x 1,5 Min.
12 3-Schritt-Technik	1-8
13 Bruchtest	2 x freie Wahl
14 Partnerkombination	a: Form 2x1 b: Kampfkombination 1-2
15 Fußschere	1-2

a: waffenprogramm

- | | |
|-------------------------|--|
| 1 Langstock | a: Grundübungen 1-11
b: Grundformen 1-4
c: Kampfkombination 1
d: Selbstverteidigung gegen Langstock 1-5 |
| 2 Weitere Waffen | a: Kurzstockform 1 |

a: Theoretisches Programm

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 Pädagogik | Programmablauf |
| 2 Prüfungsdisziplin | Prüfungsdisziplin |
| 3 Philosophie | a: Prinzipien 1-12 |
| 4 Technik | a: Techniknamen
b: Technikerklärung |