

# Lernprogramm zum Violetgurt (2.Chi)

## a: Praktisches Programm

<b>0 Aufwärmgymnastik</b>	<b>a: 35 x Liegestütze</b> <b>b: 70 x Fußstoß aus der Hocke</b>
<b>1 Atemübung</b>	<b>1-4</b>
<b>2 Fallübungen</b>	<b>1-6</b>
<b>3 Fußstellungen</b>	<b>1</b>
<b>4 Fußschritte</b>	<b>1</b>
<b>5 Abwehrtechniken</b>	<b>1-10</b>
<b>6 Angriffstechniken</b>	<b>a: Doppel-Techniken 1-2</b> <b>b: Fausttechniken 1-11</b>
<b>7 Fußtechniken</b>	<b>1-6</b>
<b>8 Formen</b>	<b>1-6</b>
<b>9 Selbstverteidigungen</b>	<b>a: Handangriff 1-10</b> <b>b: Fußangriff 1-8</b> <b>c: Befreiungstechniken 1-7</b>
<b>10 Kettentechniken</b>	<b>1-11</b>
<b>11 Freikampf</b>	<b>2 x 1 Min.</b>
<b>12 3-Schritt-Techniken</b>	<b>1-6</b>
<b>13 Bruchtest</b>	<b>2 x freie Wahl</b>
<b>14 Partnerkombination</b>	<b>a: Form 2x1</b> <b>b: Kampfkombination 1-2</b>
<b>15 Fußschere</b>	<b>1</b>

## a: Waffenprogramm

<b>1 Langstock</b>	<b>a: Grundübungen 1-11</b>
--------------------	-----------------------------

**b: Grundformen 1-4**  
**c: Kampfkombination 1**  
**d: Selbstverteidigung gegen Langstock 1-5**

## **a: Theoretisches Programm**

**1 Pädagogik**

**a: Programmablauf**

**2 Prüfungsdisziplin**

**a: Prüfungsdisziplin**

**3 Philosophie**

**a: Prinzipien**

**1-9**

**4 Technik**

**a: Techniknamen**

**b: Technikerklärung**