

2. Schülergrad

Blau

Voraussetzung	<p>Komplettes Tenue Komplette Ausrüstung SKBF Pass inkl. Lizenz Schiedsrichterkurs SKBF Trainingsplan (Lektion) erstellen Leitung min. 10 Lektionen Zusatztest Wartezeit: min 10 Mt. (+/- 2 Training/Wo)</p>
Übersicht Techniken	<p>Jab, Punch Hook (Seitwärtshaken, Kopf und Körper) Uppercut (Aufwärtshaken) Frontkick, Roundhousekick, Sidekick Backkick (gedrehter Sidekick) Hookkick, Axekick Spinning kick's (gedrehte Kick's) Jumping kick's (gesprungene Kick's) Ausfallschritte Links/rechts/vor/zurück Gleiten Vorwärtsstellung, Seitwärtsstellung Block/ Doppelblock/ Tiefer Block Meidebewegung (Links/rechts/abtauchen)</p>
Zusatztest	<p>Entweder: - Kata: Pinan Jodan oder Wettkampfpunkte: siehe Beiblatt oder int. SV Kurs 1+2+3: Halte und Würgeabwehr/ Konter, Schlagabwehr/ Konter, Messerabwehr/ Konter</p>
Konditionstest	<p>3000m Lauf (M:14min F:16min) 50 Kniebeugen 50 Liegestützen 70 Rumpfbeugen</p>
Schattenboxen	<p>1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert</p>
Sandsack	<p>1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert</p>
Grundschule	<p>Stehend 1. Jab - Abtauchen re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere - Meidebewegung li/re - Punch 2. Spinning Hookkick - Jumping Frontkick 3. Uppercut, hintere - Hook vordere, Körper - Punch - Jab - Axekick, hinteres Bein 4. Jumping Spinning Hookkick 5. Meidebewegung re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere - Abtauchen li/re - Hook, hintere, Kopf und Körper</p> <p>Gehend 1. gehend Front/Sidekick am Stück - stehend: Spinning Hookkick - Jab - Uppercut hintere 2. gehend Jab - stehend: Uppercut hintere - Hook vordere - Ausfallschritt Seite und Punch 3. gehend Frontkick - stehend: Jumping Frontkick - Abtauchen - Hook, vordere, Kopf - Punch - Jab - Roundhousekick, vorderes Bein, Kopf</p> <p>Gleitend 1. Abtauchen li/re - Hook - 2xJab zurück gleiten - Front/Roundhouse hinteres Bein auf Kopf am Stück - Spinning Hookkick 2. Meidebewegung nach rechts mit Block tief - Uppercut hintere - Hook vordere Kopf - Sidekick vorderes Bein Körper - Backkick 3. Jab - Punch - Meidebewegung re/li - 2xJab mit Auffall links - Hook, hintere mit Ausfallschritt re - Uppercut, vordere - Ausfall/ Jab zurück -Jumping Frontkick</p>
Partnerübungen	<p>Grundschule A: Angriff gehend: Frontkick, hinteres Bein, vorne absetzen - Roundhousekick, hinteres Bein, vorne absetzen V: Ausfall hinten - Block hoch - Punch - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere - Hook, vordere, Körper - Jab zurück</p> <p>A: Sidekick, vorderes Bein, Körper - Spinning Hookkick V: Block - Meidebewegung - Axekick, vorderes Bein - Uppercut, hintere - mit Jab lösen und Jumping Backkick</p> <p>A: Jab - Roundhousekick, vorderes Bein, Körper - Hook, hintere, Körper V: Meidebewegung hinten - Block tief re & li - Hook, vordere Kopf und Körper - mit Punch zurück - Frontkick, vorderes Bein, Körper</p>
Sparring/Anwendung	<p>A: 2x Jab vor - Frontkick, vorderes Bein, Körper V: zurück - Ausfallschritt re mit Block - Hookkick, vorderes Bein, Kopf</p> <p>A1: Jab - Punch V1: Meidebewegung re/li - Jab - Uppercut, hintere A2: 2x Dopplerblock - Hook, vordere, Kopf V2: Abtauchen li/re - Hook, hintere, Kopf und Körper - leichter Ausfallschritt hinten und Roundhousekick, vorderes Bein, Körper und Kopf, am Stück</p>
Trainingskampf	<p>1x1min Angriff Boxtechniken 1x1min Verteidigung Boxtechniken 1x1min Angriff Beintechniken 1x1min Verteidigung Beintechniken 2x3min freies Sparring</p>