

## 2. Schülergrad

Blau

Voraussetzung	<p>Komplettes Tenue                  Komplette Ausrüstung                  SKBF Pass inkl. Lizenz                  Schiedsrichterkurs SKBF  <b>Trainingsplan (Lektion) erstellen</b>                  Leitung min. 10 Lektionen                  Zusatztest  <b>Wartezeit: min 10 Mt. (+/- 2 Training/Wo)</b></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</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jab - Abtauchen re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere - Meidebewegung li/re - Punch</li> <li>Spinning Hookkick - Jumping Frontkick</li> <li>Uppercut, hintere - Hook vordere, Körper - Punch - Jab - Axekick, hinteres Bein</li> <li>Jumping Spinning Hookkick</li> <li>Meidebewegung re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere - Abtauchen li/re - Hook, hintere, Kopf und Körper</li> </ol> <p>Gehend</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>gehend Front/Sidekick am Stück - stehend: Spinning Hookkick - Jab - Uppercut hintere</li> <li>gehend Jab - stehend: Uppercut hintere - Hook vordere - Ausfallschritt Seite und Punch</li> <li>gehend Frontkick - stehend: Jumping Frontkick - Abtauchen - Hook, vordere, Kopf - Punch - Jab - Roundhousekick, vorderes Bein, Kopf</li> </ol> <p>Gleitend</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Abtauchen li/re - Hook - 2xJab zurück gleiten - Front/Roundhouse hinteres Bein auf Kopf am Stück - Spinning Hookkick</li> <li>Meidebewegung nach rechts mit Block tief - Uppercut hintere - Hook vordere Kopf - Sidekick vorderes Bein Körper - Backkick</li> <li>Jab - Punch - Meidebewegung re/li - 2xJab mit Auffall links - Hook, hintere mit Ausfallschritt re - Uppercut, vordere - Ausfall/ Jab zurück -Jumping Frontkick</li> </ol>
Partnerübungen	<p>Grundschule</p> <p>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 &amp; 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>