

1. Schülergrad

Braun

Voraussetzung	Komplettes Tenue Komplette Ausrüstung SKBF Pass inkl. Lizenz Schiedsrichterkurs SKBF Kuatsu Kurs (als Vorbereitung auf 1.Dan) Leitung min. 20 Lektionen Zusatztest Wartezeit: min 12 Mt.(+/- 2 Training/Wo)	
Übersicht Techniken	Jab, Punch Hook (Seitwärtshaken, Kopf und Körper) Uppercut (Aufwärtshaken) Frontkick, Roundhousekick, Sidekick Backkick (gedrehter Sidekick) Hookkick, Axekick Spinning kick's (gedrehte Kicks) Jumping kick's (gesprungene Kick) Fuss-Feger Ausfallschritte Links/rechts/vor/zurück Gleiten Vorwärtsstellung, Seitwärtsstellung Block/ Doppelblock/ Tiefer Block Meidebewegung (Links/rechts/abtauchen)	
Zusatztest	Entweder: - Pinan Godan, Naihanchi oder Wettkampfpunkte (siehe SKBF) oder int. SV Kurs 1,2,3,4: Halte und Würgeabwehr/ Konter, Schlagabwehr/ Konter, Waffenabwehr/ Konter	
Konditionstest	3000m Lauf (M:12min F:15min) 60 Kniebeugen 60 Liegestützen 80 Rumpfbeugen	
Schattenboxen	1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert	
Sandsack	1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert	
Grundschnlle	Stehend	1. Frontkick vorderes Bein, Kopf - Jab - Punch - Abtauchen li/re - Hook hintere Kopf - Hook vordere Körper und Kopf - Axekick hinteres Bein 2. Jumping Spinning Hookkick - Punch Körper - Uppercut, vordere 3. Meidebewegung li/re - Abtauchen re/li - Hook, vordere, Kopf - Hook, hintere, Kopf - Jumping Frontkick - Abtauchen re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere 4. Spinning Hookkick (re Bein) - Front/Roundhousekick hinteres Bein Kopf (vorne Absetzen) - Spinning Hookkick (li Bein)
	Gehend	1. gehend Axekick - stehend Punch - Hook, vordere, mit Ausfall hinten - Roundhousekick, hinteres Bein, Kopf 2. gehend Jab - stehend Punch - Jab mit Ausfall hinten - Hook, hintere und Ausfall zurück - Frontkick, hinteres Bein, Kopf 3. gehend Front/Roundhousekick Kopf - stehend: Spinning Hookkick - Abtauchen (Richtung Fluss) - Punch - Jab
	Gleitend	1. Jab hoch - Jab tief - Punch mit Ausfall Seite - Jumping Frontkick - Backkick 2. gleitend nach vorne: Sidekick vorderes Bein, Körper - Hookkick vorderes Bein, Kopf -Front/Roundhouse hinteres Bein Kopf - Spinning Hookkick, Kopf 3. immer gleitend nach vorn: Jab - Meidebewegung re - Punch - Meidebewegung li - Jab mit Ausfall hinten - gedrehter Fussfeger - Frontkick, hinteres Bein, Kopf
Partnerübungen	Sparting/ Anwendung	A: Jab - Punch, Körper - Hook, vordere Kopf V: Block/ Block tief - Abtauchen li/re - Hook, hintere Kopf - Uppercut, vordere - Hook vordere Kopf - Punch - zurück mit Jab - Jumping Backkick A: Frontkick, vorderes Bein, Körper - Jab - Punch V: Meidebewegung nach hinten - Meidebewegung re/li - zurück mit Jab - Frontkick, hinteres Bein, Körper (Stoss) - Hookkick, vorderes Bein, Kopf A1: Roundhousekick, vorderes Bein, Kopf V1: Block hoch - Roundhousekick, vorderes Bein, Körper A2: Block tief - Punch -Jab V2: Meidebewegung li/re - Uppercut, hintere - Hook, vordere, Körper - Punch zurück - Roundhouse/ Sidekick (hoch/tief mit Stoss) vorderes Bein A1: Jab - Spinnig Hookkick V1: zurück und abtauchen li/re - Hook, hintere, Kopf A2: Abtauchen re/li - mit Jab zurück - Sidekick, vorderes Bein, Körper V2: Block (auf Jab) - Ausfallschritt re mit Block tief (auf Sidekick) - Spinning Hookkick
	Trainingskampf	1x1min Angriff Boxtechniken 1x1min Verteidigung Boxtechniken 1x1min Angriff Beintechniken 1x1min Verteidigung Beintechniken 3x2min freies Sparring