

3. Schülergrad

Grün

Voraussetzung	<p>Komplettes Tenue Komplette Ausrüstung SKBF Pass (inkl. Lizenz) (Schiedsrichterkurs SKBF) Zusatztest Wartezeit: min 9 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 Ausfallschritte Links/rechts/vor/zurück Gleiten Vorwärtsstellung, Seitwärtsstellung Block/ Doppelblock/ Tiefer Block Meidebewegung (Links/rechts/abtauchen)</p>
Zusatztest	<p>Entweder: - Kata: Pinan Shodan, Pinan Sandan oder Wettkampfpunkte: siehe Beiblatt oder int. SV Kurs 1+2: Halte und Würgeabwehr/ Konter, Schlagabwehr/ Konter</p>
Konditionstest	<p>2x3min Ausdauer nach Vorgabe 40 Kniebeugen 40 Liegestützen 60 Rumpfbeugen</p>
Schattenboxen	<p>1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert</p>
Sandsack	<p>1x2min Boxtechniken 1x2min Beintechniken 1x2min Kombiniert</p>
Grundschnlle	<p>Stehend 1. Uppercut, hintere - Hook, vordere, Kopf - Sidekick, vorderes Bein, Körper - Punch 2. Jab - Backkick 3. Axekick, vorderes Bein - Punch - Abtauchen li/re - (2x) Hook, hintere, Kopf und Körper 4. Frontkick, vorderes Bein, Kopf - Roundhousekick, hinteres Bein, Kopf - Sidekick, vorderes Bein, Körper 5. Meidebewegung re/li - Uppercut, vordere - Hook, hintere, Kopf - Abtauchen li/re - Punch</p>
	<p>Gehend 1. Front/Roundhousekick - Sidekick (1x gehend, alle Kick's am Stück) 2. Gehend mit Meidebewegung und Jab - stehend: Uppercut, hintere - Hook, vordere, Körpe r- Abtauchen und Hook, vordere, Kopf 3. gehend Hook, vordere, Kopf - stehend: Punch - Sidekick, vordere, Körper - Backkick</p>
Grundschnlle	<p>Gleitend 1. 2xJab - Axekick vorderes Bein -Uppercut hintere - Jab mit Ausfallschritt Seite 2. Rückwärts: Jab-Punch mit Ausfall Seite (Breit) - Sidekick hinteres Bein Kopf 3. Seitwärts (li & re): 2xJab-Hook hintere Körper - Uppercut vordere - Frontkick hinteres Bein Kopf - Hook vordere Kopf</p>
	<p>Grundschnlle A: Frontkick vorderes Bein Körper - Jab - Punch V: Doppelblock - Meidebewegung re/li - Uppercut, vordere - Punch - Jab (zurück) - Hookkick, vorderes, Bein, Kopf A: Roundhousekick vorderes Bein, Kopf - Hook, hintere, Kopf V: Block hoch - Abtauchen re/li - Jab -Uppercut, hintere - Hook, vordere, Kopf - Backkick A: Jab - Punch - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere V: Meidebewegungen bei allen Schlägen - Uppercut vordere - Hook, vordere, Kopf mit Ausfallschritt - zurück mit Jab - Roundhousekick, hinteres Bein, Kopf</p>
Partnerübungen	<p>A: Jab - Sidekick, vorderes, Bein, Körper V: Block mit hinteren Faust (Jab) - Block (Sidekick) tief mit Ausfallschritt Seite - Roundhousekick, vorderes Bein, Körper - Backkick A: Jab - Hookkick, vorderes Bein Kopf V: Meidebewegung nach hinten - Block Seite - Hook hintere, Körper - Hook, vordere, Kopf - Jab zurück - Axekick vorderes Bein A: Frontkick, vorderes Bein, Körper - Backkick V: Ausfallschritt hinten - Ausfallschritt links - warten bis Gegner sich orientiert - Frontkick, vorderes Bein, Körper - Punch - Jab -Backkick</p>
Trainingskampf	<p>1x1min Angriff Boxtechniken 1x1min Verteidigung Boxtechniken 1x1min Angriff Beintechniken 1x1min Verteidigung Beintechniken 2x2min freies Sparring</p>