

## 4. Schülergrad

## Orange

Voraussetzung	<p>Komplettes Tenue                  Komplette Ausrüstung  <b>SKBF Pass</b> (inkl. Lizenz)  <b>Zusatztest</b>  <b>Wartezeit: min 7 Mt. (+/- 2 Training/Wo)</b></p>
Übersicht Techniken	<p>Jab, Punch                  Hook (Seitwärtshaken Kopf)                  Uppercut (Aufwärtshaken)                  Frontkick, Roundhousekick, Sidekick                  Ausfallschritte                  Links/rechts/vor/zurück Gleiten                  Vorwärtsstellung                  Block/ Doppelblock/ Tiefer Block                  Meidebewegung (Links/rechts/abtauchen)</p>
Zusatztest	<p>Entweder:                  - Kata: Pinan Nidan                  oder Wettkampfpunkte: siehe Beiblatt                  oder int. SV Kurs 1: Halte und Würdeabwehr/ Konter</p>
Konditionstest	<p>2x3min Ausdauer nach Vorgabe                  30 Kniebeugen                  30 Liegestützen                  40 Rumpfbeugen</p>
Grundschule	<p>Stehend</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jab - Hook hintere, Kopf</li> <li>2. Punch - Frontkick vorderes Bein, Körper - Uppercut, hintere</li> <li>3. Jab - Hook hintere, Körper - Jab - Sidekick vorderes Bein, Körper</li> <li>4. Frontkick, Körper - Roundhousekick, Körper (am Stück ohne Absetzen)</li> <li>5. Meidebewegung re/li - Jab - Uppercut hintere - Hook, vordere, Kopf</li> </ol> <p>Gehend</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frontkick, Körper - Roundhouse, Kopf - Sidekick, Körper (alle Kick's auf Körper, jeder Kick mit nächstem Bein)</li> <li>2. Roundhouse, Körper - stehend Punch - gehend Sidekick, Körper</li> <li>3. gehend Jab - stehend am Stück: Hook hintere Kopf - Abtauchen - Hook hintere Kopf - Uppercut vordere</li> </ol>
Partnerübungen	<p>Gleitend</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jab - Sidekick, vorderes Bein, Körper - Punch - Roundhousekick, hinteres Bein, Körper</li> <li>2. Roundhousekick, vorderes Bein, Körper - Punch - Hook vordere Kopf mit Ausfallschritt Seite</li> <li>3. Seitwärts (li &amp; re): 2xJab - Punch - Frontkick, hinteres Bein, Körper - Roundhousekick, vorderes Bein, Körper</li> </ol> <p>Grundschule</p> <p>A: Roundhousekick, hinteres Bein, Körper, vorne absetzen                  V: Block Seite tief - Sidekick, vorderes Bein, Körper</p> <p>A: Frontkick, vorderes Bein, Körper - Jab                  V: Ausfallschritt hinten - Meidebewegung mit Punch, Körper - Jab mit Ausfallschritt Seite</p> <p>A: Jab - Hook hintere, Kopf                  V: Meidebewegung re - Abtauchen re/li - Hook, vordere, Kopf - Uppercut, hintere</p> <p>Sparring/ Anwendung</p> <p>A: Jab - Frontkick, vorderes Bein, Körper                  V: Ausfallschritt hinten - Doppelblock - Hook, vordere, Kopf, mit Ausfall Seite - Punch, Körper - Jab mit Ausfallschritt hinten</p> <p>A: Jab - Punch - Hook, vordere, Kopf                  V: Meidebewegung re/ li - Abtauchen li/re - Hook, hintere, Kopf - Roundhousekick, vorderes Bein, mit Aufallschritt hinten</p> <p>A: Jab - Roundhousekick, hinteres Bein, Körper, vorne absetzen                  V: Ausfallschritt hinten - Ausfallschritt mit Block tief - Sidekick, vorderes Bein, Körper - Punch - Uppercut hintere</p>