

5. Schülergrad

Gelb

Voraussetzung	<p>Komplettes Tenue Boxhandschuhe Wartezeit: min 6 Mt.</p>
Übersicht Techniken	<p>Jab Punch Frontkick Roundhousekick Ausfallschritte Links/rechts/vor/zurück Gleiten Vorwärtsstellung Block/ Doppelblock</p>
Kondi-Test	<p>3min Ausdauer nach Vorgabe 20 Kniebeugen 20 Liegestützen 30 Rumpfbeugen</p>
Grundschnle	<p>Stehend</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jab 2. Punch 3. Jab-Punch 4. Frontkick 5. Roundhousekick <p>Gehend</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jab 2. gehend Jab - stehend: Punch - Frontkick vorderes Bein, Körper 3. gehend Jab - stehend Roundhousekick vorderes Bein, Körper <p>Gleitend</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jab (vor, zurück, seitwärts) 2. Frontkick gleitend vor - Punch - Jab mit Ausfallschritt Seite 3. Jab - Punch mit Ausfallschritt vorderes Bein - Roundhousekick hinteres Bein, Körper
Partnerübungen	<p>Grundschnle</p> <p>A: Jab V: Doppelblock - Jab - Frontkick vorderes Bein, Körper</p> <p>A: Frontkick vorderes Bein, Körper V: Doppelblock - Jab - Punch mit Ausfallschritt Seite - Roundhouse hinteres Bein, Körper</p> <p>A: Roundhouse hinteres Bein, Körper, vorne absetzen V: Block seitwärts - Jab zurück gleitend - Punch - Jab ganz zurück (weg vom Gegner)</p> <p>Sparring/ Anwendung</p> <p>A: Jab V: Stop mit Frontkick vorderes Bein, Körper - Punch - Jab zurück gleiten</p> <p>A: Frontkick vorderes Bein, Körper, gleitend V: Ausfallschritt Seite mit Jab - Roundhousekick hinteres Bein, Körper</p> <p>A: Roundhouse vorderes Bein, Körper, gleitend V: Block Seite - leicht zurück gleiten, Frontkick vorderes Bein, Körper - Punch - Jab mit Ausfallschritt Seite</p>