



2. Ausbildungsstufe zum Orangegurt

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

1. Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
2. Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen

(2) Handtechniken

1. hook / vorderer Haken
2. hook / hinterer Haken

(3) Kombinationen/Handtechniken

1. punch - vorderer hook
2. jab – hinterer hook
3. jab - hinterer hook - jab
4. punch - vorderer hook – punch
5. vorderer hook - hinterer hook
6. hinterer hook - vorderer hook

(4) Fusstechniken

1. Naeryo-Chagi hinteres Bein / Axe-Kick
2. Pakkat-Naeryo-Chagi hinteres Bein / Axe-kick von innen nach Aussen
3. An-Naeryo-Chagi hinteres Bein / Axe-Kick von Aussen nach Innen
4. An-Naeryo-Chagi vorderes Bein / Axe-Kick von innen und Aussen
5. Dwit-Chagi / Rückwärtskick
6. Twio Dwit-Chagi gesprungener Rückwärtskick
7. Dollyo Chagi und Yop Chagi ohne Fuss absetzen vorderes Bein
8. Dollyo Chagi und Yop Chagi ohne Fuss absetzen hinteres Bein

(5) Kombinationen/Hand-Fusstechniken

1. An-Naeryo-Chagi hinteres Bein – punch – hook - punch
2. Pakkat-Naeryo-Chagi vorderes Bein – punch – jab - punch
3. jab - punch – Ap-Dollyo Chagi – Dwit-Chagi
4. Jab – Punch – jab - Ap-Chagi vorderes Bein – Dwit-Chagi
5. Jab – Dwit-Chagi

(6) Abwehr- und Auswich-Kombinationen gegen:

1. vorderen hook (Abwehr und Meidbewegung)
2. hinteren hook (Abwehr und Meidbewegung)
3. Dollyo-Chagi vorderes Bein
4. Dollyo-Chagi hinteres Bein
5. Naeryo-Chagi (An- und Pakkat-Naeryo-Chagi)

(7) Sandsack

1. Handtechniken 1 Mal 45 Sekunden
2. Fusstechniken 1 Mal 45 Sekunden
3. Kombiniert 1 Mal 45 Sekunden

(8) Theorie

- Pointfighting (PF) Regelkunde

(9) Kyokpa (Bruchtest)

Ab Zwei kombinierte Fuss- und Handtechniken

(10) Zusatztest:

Der 1. Sv-Ausbildungskurs