

Ausbildungsprogramm

Standup

Basic: 1. Stufe



Gültig ab 01.11.2009

Alle 3 Monate ist eine Prüfung abzulegen.
 Die konditionellen und koordinativen Leistungen werden dem Alter und Geschlecht angepasst geprüft.
 Der Trainingseinsatz zwischen den Prüfungen fließt in die Bewertungen mit ein.
 Benötigte Lehrgänge sind vor der Prüfung zu absolvieren.
 Neben den technischen und physischen Leistungen werden theoretische Kenntnisse sowie Bewusstsein der Dragon Gym Kampfkunstphilosophie vorausgesetzt.

**Raubewegung/
Kampfstellung:**

frontale Kampfstellung, Doppeldeckung, Rückschritt

Boxtechniken:

Geraden, Meidebewegungen, Paraden

Kicktechniken:

Frontkick, Meiden von Frontkick

**Clinch/ Sweeps/
Ellenbogen-/
Knietechniken:**

gerader Kniestoß

Techniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

Anwendungen

Schattenboxen mit geraden Box-, Kicktechniken

**allg. Fähigkeiten/
Selbstverteidigung/
Bruchtests:**

Fallschule vorwärts, rückwärts

Kondition:

25 Crunches