

Ausbildungsprogramm

Standup

Basic: 18. 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:**

Verhalten in der Bodenlage

Boxtechniken:

gesprungen gedrehte Fäuste

Kicktechniken:

alle Kicks als Reihentechniken im Sprung, diverse Kickvariationen (modifiziert)

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

Befreiungspositionen am Boden

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

Anwendungen

Sparring nach MMA Regeln

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

Bruchtest alle Techniken

Kondition:

70 Liegestütz (Fäuste), 140 Kniebeuge