

Ausbildungsprogramm

Standup

Advanced: 9. 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:	Rausdrehen, Winkel verändern
Boxtechniken:	Ketten von Haken
Kicktechniken:	Crescentkick (innenbahn, außenbahn)
Clinch/ Sweeps/ Ellenbogen-/ Knietechniken:	gedrehte Ellenbogen

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

Anwendungen	Sparring nach Boxing Regeln
allg. Fähigkeiten/ Selbstverteidigung/ Bruchtests:	Rad, Handstand, alle direkten Kontertechniken
Kondition:	40 Liegestütz, 80 Kniebeuge