

# „Meister“ – Schwarzgurt

## 1. Meistergrad

Druckversion

Vorbereitungszeit: 18 - 24 Monate / Mindestalter 18 Jahre

### Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

Es müssen alle Techniken von Gelb – Braungurt vorgeführt werden

- Über den Rücken gedrehter Fersendrehtritt + Roundhousekick
- Fersendrehtritt im Sprung
- Fersendrehtritt + Doppel- Roundhousekick ohne Absetzen
- Über den Rücken gedrehter Sidekick doppelt – Körper-Kopf

### Partnerübungen mit Hand- und Fußschutz:

Es müssen alle Partnerübungen von Gelb- Braungurt vorgeführt werden

- Sparring mit Aufgabenstellung
- Freies Sparring
- Demonstration von Pratzenarbeit

### Selbstverteidigungstechniken:

Selbstverteidigungs- Randori im Kreis (alle Techniken Gelb- Braungurt)

### Fitnessstest:

Punktzahl Jungen: 410 Mädchen: 380

- Korrekt ausgeführte Liegestütze 60(Jungen)45(Mädchen)
- 50 Situps – „Klappmesser- light“

### Theorie:

- Wiederholung der gesamten Theorie
- Erste Hilfe Kurs
- Erklärung aller Techniken nach Angaben des Prüfers
- Abhalten von 4 eigenständigen Lehrproben
- Assistenstrainer in einem Kickboxkurs

Haltetechnik: Frontkick + Roundhousekick+ Sidekick+ Fersendrehschlag ohne Absetzen

Bruchtest: 2 Bruchtests nach Angabe des Prüfers , je Brett 3cm

Kampftage: Teilnahme an mindestens 4 „Kampftagen“ SK und LK

## „Meister“ – Schwarzgurt 2. Meistergrad

Vorbereitungszeit: 24 Monate

Bewegungsschule + Einzeltechniken aller Techniken am Schlagpolster

Es müssen alle Techniken von Gelb – 1.Meistergrad vorgeführt werden

- Fersendrehschlag im Sprung über den Rücken gedreht

Partnerübungen mit Hand- und Fußschutz:

Es müssen alle Partnerübungen von Gelb- Braungurt gegen mehrere Angreifer im Kreis vorgeführt werden

Selbstverteidigungstechniken:

Alle Selbstverteidigungstechniken von Gelbgurt – 1. Meistergrad gegen mehrere Angreifer im Kreis

Theorie+ Praxis:

- Beisitzer bei mindestens 2 Gurtprüfungen
- Erklären von Hand- und Fußtechniken nach Angaben des Prüfers
- Kampfrichter an mindestens 2 Kampftagen
- Co- Trainer in einem Kickboxkurs

Kampftage: Teilnahme an mindestens 4 „Kampftagen“ SK und LK