

PRÜFUNGSPROGRAMM - 1.CAP - 2.CAP

(1 Jahr)

KY THUAT CAN BAN/GRUNDTECHNIKEN

CHO/Ellenbogentechniken:

NR. 5 - NR. 8

DA/Fusstritt:

DA DAP SAU

TE NGA/Falltechniken:

VORWÄRTS FALLEN MIT SPRUNG, SPRUNG ÜBER EINE PERSON MIT VORWÄRTSROLLE (0,5 METER HÖHE),
HANDSTANDÜBERSCHLAG

KHOA GO/BEFREIUNGSTECHNIKEN:

1. ARM FESTHALTEN RECHTS AN LINKS NR. 1
2. ARM FESTHALTEN RECHTS AN LINKS NR. 2
3. ARM FESTHALTEN RECHTS AN RECHTS NR. 1
4. ARM FESTHALTEN RECHTS AN RECHTS NR. 2
5. ARM FESTHALTEN MIT BEIDEN HÄNDEN NR. 1
6. ARM FESTHALTEN MIT BEIDEN HÄNDEN NR. 2
7. BEIDE ARME FESTHALTEN VON VORN NR. 1
8. BEIDE ARME FESTHALTEN VON HINT. NR. 1
9. HAND DRÜCKEN NR. 1
10. HAND DRÜCKEN NR. 2
11. HEMDKRAGENGRIF NR. 1
12. HEMDKRAGENGRIF NR. 2

PHAN DON/ABWEHRTECHNIKEN:

1. DAM MUC RECHTS NR. 1
2. DAM MUC LINKS NR. 1
3. DAM THAP RECHTS NR. 1
4. DAM THAP LINKS NR. 1
5. DAM TU DO NR. 1
6. DAM HAI TAY NR. 1
7. DA CANH RECHTS NR. 1
8. DA DAP RECHTS NR. 1

CHIEN LUOC/KAMPFTAKTIKEN:

Nr. 6 - Nr. 10

DON CHAN/BEINTECHNIKEN:

DON CHAN / BEINTECHNIK NR. 3, NR. 4

SONG LUYEN/PARTNERÜBUNG:

SONG LUYEN NR. 1 KOMPLETT ODER DOI LUYEN NR. 1 KOMPLETT

QUYEN:

"QUYEN TAN"

DAU TU DO/FREIKAMPF:

FREIKAMPF (2 x je 2 MIN.)

THEORIE