

## Meistergrad 2 – Schwarzgurt

Das Ausbildungsziel ist die komplette Gestaltung von Trainings-Einheiten unter Berücksichtigung der speziellen und allgemeinen Trainingslehre, so wie sie in der Lehrwartausbildung Unterrichtet wird.

### Ausbildungsinhalt

Gymnastik, Beweglichkeit, Dehnung

Unterschiedliche Formen der Distanzüberwindung in Verbindung mit den Grundtechniken

Nachsetzschriffe mit Fausttechniken

Vordere – hintere Gerade mit langem Übersetzschriffe –  
Abducken und hinteres Bein beistellen – vorderer – hinterer  
Haken aufwärts – vorderer – hinterer Haken seitwärts

Vordere – hintere Gerade – rückwärts gehen – hintere Gerade  
zum Körper – Übersetzschriffe – Fußschlag von oben – hinterer  
Fußstoß vorwärts – vordere – hintere Gerade

Vorderer Halbkreisfußschlag – hinterer Fußstoß vorwärts –  
Hinterer Halbkreisfußschlag

Vordere – hintere – vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts –  
vordere hintere Gerade

Doppelfußtechnik – Fußstoß seitwärts – Halbkreisfußschlag –  
hintere Gerade

Vorderer Fußstoß seitwärts – hintere Mehrfachfußtechnik:  
Fußstoß vorwärts – Fußstoß vorwärts – Fußschlag von oben

Doppelfußtechnik – vordere Gerade – Fußstoß rückwärts aus  
der Drehung – hintere Gerade

Drei freie Kombinationen – Erklärung und Demonstration

### Methodik

Mit Partner

Schlagschule 3x2 Minuten

Sandsack 3x2 Minuten

2 Kämpfe Semikontakt

2 Kämpfe Leichtkontakt

Je eine Runde Eigenkönnen, leiten, Korrektur und Beurteilung

### Theorie

Geschichte des Kickboxens

Grundlagen der speziellen Trainingslehre

