



## Grün-Blaugurt-Test

### 1. Partnerübungen Stufe blau: 5 Minuten

freie Reihenfolge mit freikampfgemäßen Kontertechniken im Mehrfachblocksystem gegen Angriffe mit

- Führungshand
- Schlaghand
- Vorwärtsfußstoß
- Seitwärtsfußstoß
- Halbkreisfußtritt
- Abwärtsfußschlag
- Hackentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß
- Vorwärtsfußtritt im Sprung
- Halbkreisfußtritt im Sprung
- Fußfeger

### 2. Reflexübung: 3 Minuten

- zweifache Führungshand
- Schlaghand
- Dreiersatz
- Faustrückenschlag
- Aufwärtshaken
- Seitwärtshaken
- Dreiersatz Haken
- Vorwärtsfußtritt beidseitig gleichseitig
- Halbkreisfußtritt beidseitig
- Abwärtsfußschlag beidseitig
- Hakentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß