

3. BIS 2. KUP

Leistung weiterentwickeln

Präzision, Ausdauer und selbstständiges Üben

Mit wachsender Erfahrung steigen die technischen und persönlichen Anforderungen. Die Black Belt Kids sollen Übungen nicht nur ausführen, sondern Bewegungen verstehen, verbessern und auch unter Belastung kontrolliert zeigen können.

Technik und Präzision

- Komplexere Kombinationen flüssig und kontrolliert ausführen
- Formen mit Rhythmus, Spannung und klarer Blickführung präsentieren
- Distanz und Timing bei Partnerübungen gezielt einsetzen
- Techniken auch bei höherem Tempo sauber halten

Wettkampf und Selbstverteidigung

Je nach Trainingsgruppe werden taktisches Verhalten, Reaktionsfähigkeit und sportlicher Wettkampf vertieft. In der Selbstverteidigung geht es um Übersicht, Entschlossenheit und verhältnismäßiges Handeln.

Persönliche Entwicklung

- Eigenverantwortlich an Schwächen arbeiten
- Auch bei anspruchsvollen Aufgaben konzentriert bleiben
- Jüngeren oder weniger erfahrenen Kindern ein gutes Vorbild sein
- Trainingserfolge realistisch einschätzen und neue Ziele setzen

Fortschritt entsteht, wenn Können, Haltung und Ausdauer gemeinsam wachsen.