

## Bruchtest Techniken mit Grundwertangabe

### Handtechniken Brett mind. auf Brusthöhe

Nr.		Grundwertung
1.	Fauststoß	28
2.	Außenhandkante	25
3.	Innenhandkante	28
4.	Fausrücken	30
<b>Fußkicks aus dem Stand</b>		
5.	Vorwärtskick auf Brusthöhe	25
6.	Vorwärtskick auf Kopfhöhe	28
7.	Vorwärtskick auf Überkopfhöhe	32
8.	Axtkick auf Brusthöhe	25
9.	Axtkick auf Kopfhöhe	28
10.	Axtkick auf Überkopfhöhe	32
11.	Rundkick auf Brusthöhe	30
12.	Rundkick auf Kopfhöhe	33
13.	Rundkick auf Überkopfhöhe	36
14.	Rundkick deutlich Überkopf	39
15.	Seitkick auf Brusthöhe	32
16.	Seitkick auf Kopfhöhe	35
17.	Seitkick auf Überkopfhöhe	38
18.	Seitkick deutlich höher als Überkopf	41
19.	Rundkick nach außen - Brusthöhe	35
20.	Rundkick nach außen - Kopfhöhe	38
21.	Rundkick nach außen - Überkopf	41
22.	Rundkick nach Überkopf	44
23.	Rückwärts Seitkick auf Brusthöhe	32
24.	Rückwärts Seitkick auf Kopfhöhe	35
25.	Rückwärts Seitkick auf Überkopfhöhe	38
26.	Rückwärts Seitkick deutlich Überkopf	41
27.	Fersenrundkick auf Kopfhöhe	35
28.	Fersenrundkick auf Überkopfhöhe	38
29.	Fersenrundkick deutlich höher als Überkopf	41
30.	Fersendrehschlag auf Kopfhöhe	38
31.	Fersendrehschlag auf Überkopfhöhe	41
32.	Fersendrehschlag deutlich höher als Überkopf	44
<b>Fußkicks im Sprung ohne Hindernis aus dem Stand</b>		
(Bruchtestausführung aus der Kampfstellung)		
Erlaubt sind kleine Schrittsätze („Step`s“)		
33.	Fersendrehschlag auf Kopfhöhe	40
34.	Fersendrehschlag auf Überkopfhöhe	43
35.	Fersendrehschlag deutlich höher als Überkopf	46
36.	Rückwärts Seitkick auf Brusthöhe	42
37.	Rückwärts Seitkick auf Kopfhöhe	45
38.	Rückwärts Seitkick auf Überkopfhöhe	48

Nr.		Grundwertung
43.	Rundkick auf Brusthöhe	38
44.	Rundkick auf Kopfhöhe	41
45.	Rundkick auf Überkopfhöhe	44
46.	Rundkick deutlich Überkopfhöhe	47
47.	Vorwärtskick auf Kopfhöhe	38
48.	Vorwärtskick auf Überkopfhöhe	41
49.	Axtkick auf Brusthöhe	35
50.	Axtkick auf Kopfhöhe	38
51.	Axtkick auf Überkopfhöhe	42
52.	Rundkick nach außen auf Brusthöhe	40
53.	Rundkick nach außen auf Kopfhöhe	43
54.	Rundkick nach außen auf Überkopfhöhe	
<b>Fußkicks im Sprung ohne Hindernis mit Anlauf</b>		
55.	Vorwärtskick auf Überkopfhöhe	38
56.	Vorwärtskick deutlich Überkopfhöhe	
57.	Rundkick auf Überkopfhöhe	44
58.	Rundkick deutlich höher als Überkopfhöhe	47
59.	Rundkick nach außen auf Überkopfhöhe	44
60.	Rundkick nach außen deutlich Überkopf	48
<b>Fußkicks im Sprung mit Hindernis Brett auf Brusthöhe</b>		
(Weite = Abstand der Hindernisses)		
<b>Kinder bis 13 Jahre Hindernishöhe ca. 40 cm</b>		
61.	Seitkick - Weite - 1 Meter	40
62.	Seitkick - Weite - 2 Meter	43
63.	Seitkick - Weite - 3 Meter	46
64.	Seitkick - Weite - 4 Meter	49
65.	Rückwärts Seitkick - Weite - 1 Meter	45
66.	Rückwärts Seitkick - Weite - 2 Meter	48
67.	Rückwärts Seitkick - Weite - 3 Meter	51
68.	Rückwärts Seitkick - Weite - 4 Meter	54
<b>Jugend w. und Frauen Hindernishöhe ca. 60 cm</b>		
69.	Seitkick - Weite - 1 Meter	40
70.	Seitkick - Weite - 2 Meter	43
71.	Seitkick - Weite - 3 Meter	46
72.	Seitkick - Weite - 4 Meter	49
73.	Rückwärts Seitkick - Weite - 1 Meter	45
74.	Rückwärts Seitkick - Weite - 2 Meter	48
75.	Rückwärts Seitkick - Weite - 3 Meter	51
76.	Rückwärts Seitkick - Weite - 4 Meter	54

39.	Seitkick auf Brusthöhe	38
40.	Seitkick auf Kopfhöhe	42
41.	Seitkick auf Überkopfhöhe	45
42.	Seitkick deutlich Überkopfhöhe	48
<b>Nr.</b>	<b>Grundwertung</b>	
<b>Jugend m. und Männer -Höhe Hindernis ca. 60 cm</b>		
81.	Rückwärts Seitkick - Weite - 2 Meter	45
82.	Rückwärts Seitkick - Weite - 3 Meter	48
83.	Rückwärts Seitkick - Weite - 4 Meter	51
84.	Rückwärts Seitkick - Weite - 5 Meter	53
<b>Fußkicks 360° Drehsprünge</b>		
85.	Fersendrehschlag auf Kopfhöhe	43
86.	Fersendrehschlag auf Überkopfhöhe	46
87.	Fersendrehschlag deutlich Überkopf	49
88.	Rückwärts Seitkick auf Kopfhöhe	45
89.	Rückwärts Seitkick auf Überkopfhöhe	48
90.	Rückwärts Seitkick deutlich Überkopf	51
91.	Rundkick auf Kopfhöhe	43
92.	Rundkick auf Überkopfhöhe	46
93.	Rundkick deutlich Überkopfhöhe	49
94.	Axtkick auf Kopfhöhe	40
95.	Axtkick auf Überkopfhöhe	43
96.	Axtkick deutlich Überkopfhöhe	46
<b>Fußkicks 540° Drehsprünge</b>		
97.	Fersendrehschlag auf Kopfhöhe	50
98.	Fersendrehschlag auf Überkopfhöhe	53
99.	Fersendrehschlag deutlich Überkopf	56
100.	Rückwärts Seitkick auf Kopfhöhe	52
101.	Rückwärts Seitkick auf Überkopfhöhe	53
102.	Rückwärts Seitkick deutlich Überkopf	56
103.	Rundkick auf Kopfhöhe	48
104.	Rundkick auf Überkopfhöhe	51
105.	Rundkick deutlich Überkopfhöhe	54
<b>Fußkicks 720° Drehsprünge</b>		
106.	Fersendrehschlag auf Kopfhöhe	55
107.	Fersendrehschlag auf Überkopfhöhe	58
108.	Fersendrehschlag deutlich Überkopf	60
109.	Rückwärts Seitkick auf Kopfhöhe	55
110.	Rückwärts Seitkick auf Überkopfhöhe	58
111.	Rückwärts Seitkick deutlich Überkopf	60
112.	Rundkick auf Kopfhöhe	53
113.	Rundkick auf Überkopfhöhe	56
114.	Rundkick deutlich Überkopfhöhe	59

<b>Jugend m. und Männer -Hindernishöhe ca. 60 cm</b>		
77.	Seitkick - Weite - 2 Meter	40
78.	Seitkick - Weite - 3 Meter	43
79.	Seitkick - Weite - 4 Meter	46
80.	Seitkick - Weite - 5 Meter	49
<b>Nr.</b>	<b>Grundwertung</b>	
<b>Doppelschlagsprünge (nur Klasse A Klasse S)</b>		
115.	Sprungaufwärtskick anschließend Axtkick mit einem Fuß, Aufwärtskick Überkopfhöhe Axtkick Brusthöhe)	42
116.	Sprungaufwärtskick, anschließend Axtkick mit einem Fuß. (Aufwärtskick deutlich höher als Überkopfhöhe, Axtkick auf Kopfhöhe)	45
117.	Vorwärtskick Grätschsprung auf Brusthöhe	47
118.	Vorwärtskick Grätschsprung auf Kopfhöhe	50
119.	Fauststoß, Seitkick Brett min. Brusthöhe	47
120.	Fauststoß, Seitkick Brett min. Kopfhöhe	50
121.	Rundkick u. Seitkick mit einem Fuß Brusthöhe	48
122.	Rundkick u. Seitkick mit einem Fuß Kopfhöhe	51
123.	Rundkick; u. Rückwärts-Seitkick Brett Brusthöhe	48
124.	Rundkick; u. Rückwärts-Seitkick Brett Kopfhöhe	51
125.	Seitkick u. Rückwärts-Seitkick Brett Brusthöhe	48
126.	Seitkick u. Rückwärts-Seitkick Brett Kopfhöhe	51
127.	Seitkick / Rundkick n. außen (Grätschsprung) (Brett mind. Brusthöhe)	50
128.	Seitkick / Rundki n. außen (Grätschsprung) (Brett mind. Kopfhöhe)	53
129.	Rundkick; Fersendrehschlag 360° (Brett min. Brusthöhe, Kopfhöhe)	50
130.	Rundkick; Fersendrehschlag 360° (Brett min. Brusthöhe, Kopfhöhe)	53
<b>Doppelschlagsprung Seitkick (nur Klasse A Klasse S) niedrigstes Brett auf Brusthöhe</b>		
<b>Kinder bis 13 Jahre Hindernishöhe ca. 40 cm</b>		
131.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 1 Meter	47
132.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 2 Meter	50
133.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 3 Meter	53
134.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 4 Meter	56
<b>Jugend w. und Frauen Hindernishöhe ca. 60 cm</b>		
135.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 1 Meter	47
136.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 2 Meter	50
137.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 3 Meter	53
138.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 4 Meter	56
<b>Jugend m. und Männer- Hindernishöhe ca. 60 cm</b>		

139.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 2 Meter	47
140.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 3 Meter	50
141.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 4 Meter	53
142.	Doppelsprung Seitkick - Abstand ca. 5 Meter	56

#### Allgemeines

Die Grundwertung erhält ein Sportler für einen beim ersten Versuch geglückten, durchschnittlich sauber ausgeführten Bruchtest. Es dürfen keine Hilfsmittel verwendet werden, wie z.B. abspringen an einem Partner,- Stuhl,- Bank oder ähnliches. Hilfsmittel zur Durchführung der Bruchteste werden von der DAU gestellt. Klassen A / S müssen bei einem Reihen- oder Einzelbruchtest verschiedene Techniken wählen.