

Bruchtest Techniken mit Grundwertangabe

Stand: 2015

Nr.	Grundwertung
<u>Handtechniken Brett mind. auf Brusthöhe</u>	
1.	Fauststoß 32
2.	Außenhandkante 25
3.	Innenhandkante 32
4.	Fausrücken 28
<u>Fußkicks aus dem Stand</u>	
5.	Vorwärtskick auf Gürtelhöhe 26
6.	Vorwärtskick auf Brusthöhe 28
7.	Vorwärtskick auf Kopfhöhe 32
8.	Axtkick auf Brusthöhe 26
9.	Axtkick auf Kopfhöhe 28
10.	Axtkick auf Überkopfhöhe 33
11.	Rundkick auf Brusthöhe 30
12.	Rundkick auf Kopfhöhe 33
13.	Rundkick auf Überkopfhöhe 36
14.	Rundkick deutlich Überkopf 39
15.	Seitkick auf Brusthöhe 33
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
<u>Fußkicks im Sprung ohne Hindernis aus dem Stand</u> (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
<u>Fußkicks im Sprung ohne Hindernis aus dem Stand</u> (Bruchtestausführung aus der Kampfstellung) Erlaubt sind kleine Schrittsätze („Step`s“)	
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 44
<u>Fußkicks im Sprung ohne Hindernis mit Anlauf</u>	
55.	Vorwärtskick auf Überkopfhöhe 38
56.	Vorwärtskick deutlich Überkopfhöhe 41
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
<u>Fußkicks im Sprung mit Hindernis Brett auf Brusthöhe</u> (Weite = Abstand der Hindernisses) Kinder bis 13 Jahre Hindernishöhe ca. 40 cm	
61.	Seitkick - Weite - 1 Meter 40
62.	Seitkick - Weite - 1,50 Meter 42
63.	Seitkick - Weite - 2,00 Meter 45
64.	Seitkick - Weite - 2,00 Meter 47
65.	Seitkick - Weite - 3,00 Meter 50
66.	Rückwärts Seitkick - Weite - 1 Meter 45
67.	Rückwärts Seitkick - Weite - 2 Meter 48
68.	Rückwärts Seitkick - Weite - 3 Meter 51
69.	Rückwärts Seitkick - Weite - 4 Meter 54
<u>Jugend w. und Frauen Hindernishöhe ca. 60 cm</u>	
70.	Seitkick - Weite - 1 Meter 40
71.	Seitkick - Weite - 2 Meter 43
72.	Seitkick - Weite - 3 Meter 46
73.	Seitkick - Weite - 4 Meter 49
74.	Rückwärts Seitkick - Weite - 1 Meter 45
75.	Rückwärts Seitkick - Weite - 2 Meter 48
76.	Rückwärts Seitkick - Weite - 3 Meter 51
77.	Rückwärts Seitkick - Weite - 4 Meter 54
<u>Jugend m. und Männer -Hindernishöhe ca. 60 cm</u>	

39.	Seitkick auf Brusthöhe	38
40.	Seitkick auf Kopfhöhe	42
41.	Seitkick auf Überkopfhöhe	45
42.	Seitkick deutlich Überkopfhöhe	48
Nr.	Grundwertung	
Jugend m. und Männer -Höhe Hindernis ca. 60 cm		
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
Fußkicks 360° Drehsprünge		
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
Fußkicks 540° Drehsprünge		
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
Fußkicks 720° Drehsprünge		
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

78.	Seitkick - Weite - 2 Meter	40
79.	Seitkick - Weite - 3 Meter	43
80.	Seitkick - Weite - 4 Meter	46
81.	Seitkick - Weite - 5 Meter	49
Nr.	Grundwertung	
Doppelschlagsprünge (nur Klasse A Klasse S)		
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
Doppelschlagsprung Seitkick (nur Klasse A Klasse S) niedrigstes Brett auf Brusthöhe		
Kinder bis 13 Jahre Hindernishöhe ca. 40 cm		
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
Jugend w. und Frauen Hindernishöhe ca. 60 cm		
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
Jugend m. und Männer- Hindernishöhe ca. 60 cm		
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.

