



Veröffentlicht auf *BUDO-SCHULE* (<https://budo-schule-bergstrasse.de>)

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > Bruchtestlehrgang (Kyok-Pa)

Bruchtestlehrgang (Kyok-Pa)

„Bruchtestlehrgang“

Themen:

- Materialien und Wissen dazu
 - Druckfestigkeiten
 - Definition von Kraft
 - Elastizität
 - Widerlager
 - Wie wichtig ist/sind der/die Halter
- Wann mache ich Bruchtests?
 - Training
 - Vorführung
 - Prüfung
- Techniken und Ausführung
 - Körperteile
 - Stellung
 - Technik
 - Mentale Phase
- Präsentation und Ablauf
 - Phase 1 – Vorbereitung
 - Phase 2 – Ansagen
 - Phase 3 – Durchführung
 - Phase 4 – Abschluss
 - Phase 5 – Resümee
- Schwierigkeitsstufen von Bruchtests
- usw...
- Jeder darf einen Bruchtest machen (muss aber nicht)

Ort:

Dojang Bergstraße
Berliner Ring 163E
64625 Bensheim

Sonstiges:

