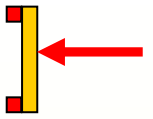


# Bruchtest



## Wozu ?

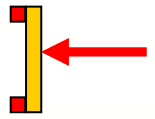
- Demonstration einer exakten Technik
- Demonstration von schneller größtmöglicher Kraftentfaltung

## Material ?

- meist Holz oder Stein (je nach Wahl und Anforderung)
- in der DTU-Prüfungsordnung Fichtenholz in bestimmter Stärke  
(Kinder – 1 cm ; Jugend und Erw. Frauen – 2 cm ; Erw. Männer – 3 cm)



# Bruchtest



## Phase 1

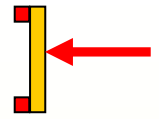
- Technik wählen
- Abstand, Höhe und Brettseite einrichten



## Phase 2

- Konzentration auf den Punkt
- Technik schnell und kraftvoll ausführen mit Kampfschrei





# Bruchtest - physikalische Zusammenhänge

## Impuls

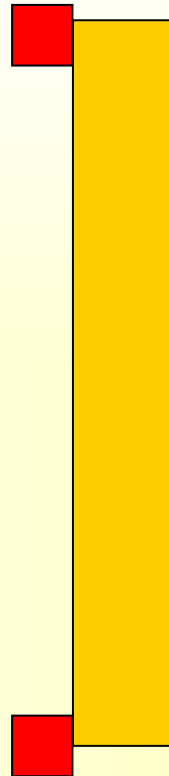
$$\Delta p = m * \Delta v = F * \Delta t$$

## Kinetische Energie

$$W = \frac{1}{2} * m * V^2$$

## Leistung

$$P = F * s / t$$



## Kraftvektor

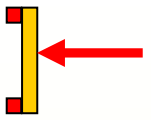
Kraftrichtung



Kraftwirkungslinie

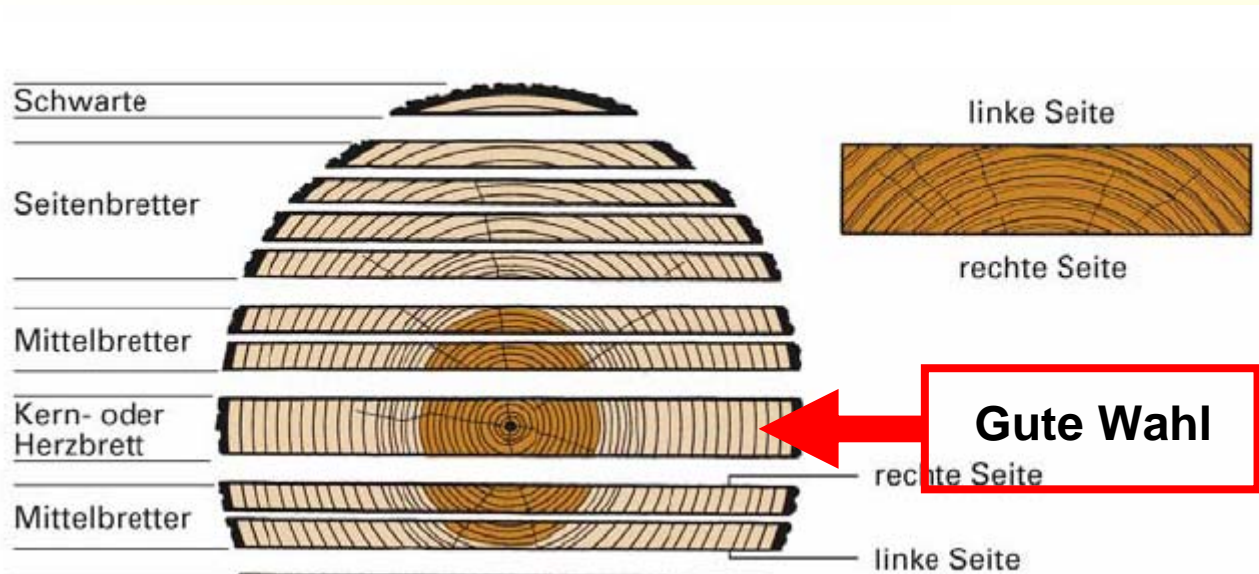
**Fazit:** Je schneller (Geschwindigkeit  $v$ ) die Technik ausgeführt wird desto besser funktioniert der Bruchtest.



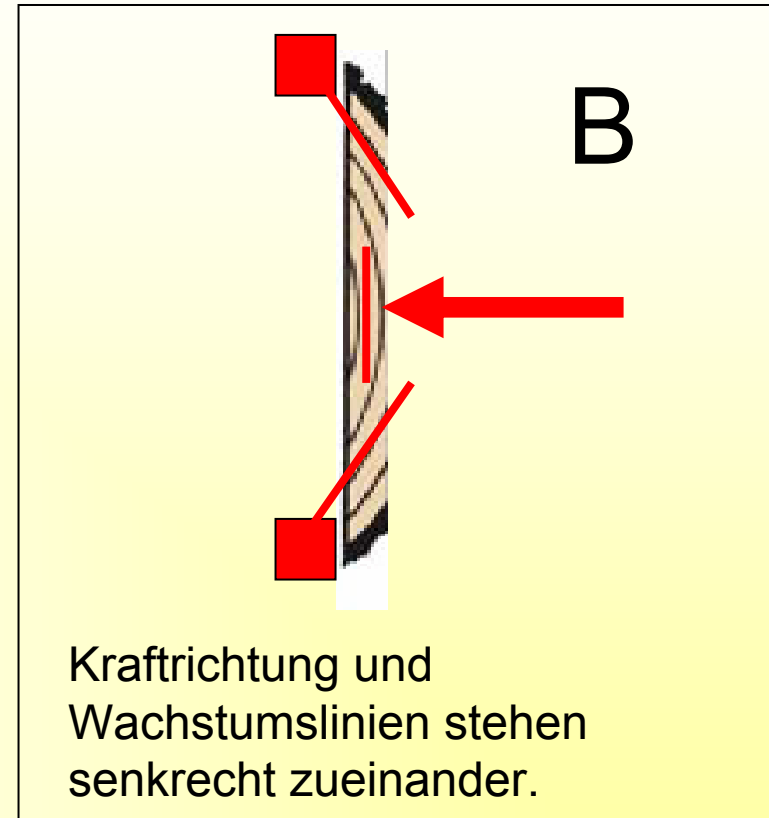
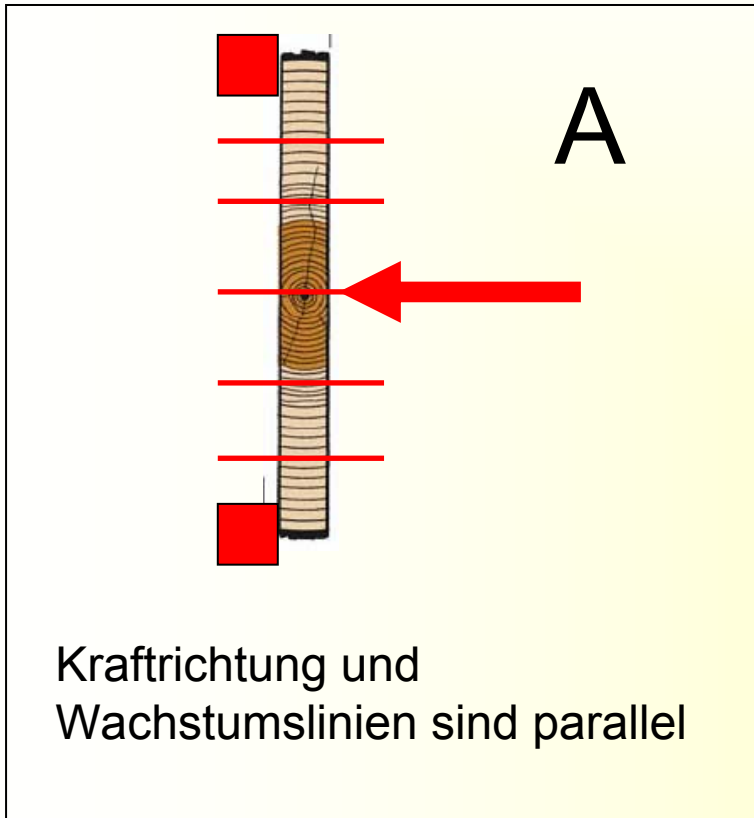
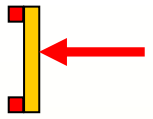


# Bruchtest - Materialkunde

## Holzaufbau



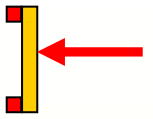
# Bruchtest



**Bemerkung:** Bruchtest A wird besser funktionieren als Bruchtest B.



# Bruchtest



## Trainingsaufbau:

- 1.) Die Technik sollte vor der Bruchtestausübung auf einer Übungspratze oft genug mit entsprechender Härte geübt worden sein.
- 2.) Abhärtung des Körperteils (Faust, Handkante, Ferse, etc.) durch spezifisches Training  
z.B.: Faust – Liegestütze auf den Fäusten auf Betonboden, etc.
- 3.) Mentales Training  
z.B.: die „Fokussierung“, das „geistige Loslassen“,

