

## Kinder — Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit: 18 - 24 Monate  
(Mindestpunktzahl 35 von 50 möglichen)

### Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

- Vordere Gerade zum Kopf, Aufwärtshaken hintere Hand, Roundhousekick vorderes Bein, hintere Gerade zum Kopf
- Aufwärtshaken vordere Hand, hintere Gerade zum Kopf
- Sidekick vorderes Bein, hintere – vordere Gerade zum Kopf
- Crescentkick vorderes Bein, hintere Gerade zum Kopf
- Crescentkick über den Rücken, Kopfhaken m.d. vorderen Hand, Aufwärtshaken mit d.h. Hand zum Körper
- Roundhousekick vorderes Bein doppelt – Körper – Kopf
- Frontkick im Sprung mit dem hinteren Bein

### Partnerübungen mit Hand- und Fußschutz :

- Konter des über den Rücken gedrehten Sidekicks
- Konter des Fersendrehtrittes
- Modellsparring – Abwehr von Kicks
- Sparring mit Aufgabenstellung

### Selbstverteidigungstechniken:

- Umklammerung von der Seite
- Stock/Stich gerade
- Würgen mit beiden Händen seitlich
- Stock/ Stich von oben

### Fitnessstest:

Punktzahl Jungen: 340 Mädchen: 310

- 30 korrekt ausgeführte Liegestütze
- 20 korrekt ausgeführte Klappmesser „light“
- Teilnahme an mindestens einem Kampftag.

Theorie: • Notwehrparagrah §§ 32, StgB

Haltetechnik: Frontkick + Roundhousekick ohne Absetzen