

## **Kinder — Prüfungsprogramm**

Vorbereitungszeit: 6 Monate

(Mindestpunktzahl 32 von 50 möglichen)

Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

- Kopfhaken mit der vorderen Hand, Aufwärtshaken zum Körper mit der hinteren Hand
- Kopfhaken mit der hinteren Hand , Aufwärtshaken zum Körper mit der vorderen Hand
- Dreierkombination mit der vorderen Hand beginnen, Roundhousekick vorderes Bein
- Dreierkombination mit der hinteren Hand beginnen, Roundhousekick hinteres Bein
- Hintere Gerade, Aufwärtshaken mit der vorderen Hand, Kopfhaken mit der vorderen Hand
- Frontkick vorderes Bein, hintere Gerade, Kopfhaken mit der vord. Hand
- Heelkick vord. Bein, hint. Gerade, Meidbewegung zurück, hint. Gerade

Partnerübungen mit Handschützer:

- Konter des Heelkicks mit dem hinteren Bein
- Konter des Roundhousekicks mit dem vorderen Bein
- Konter des Sidekicks mit dem vorderen Bein

Selbstverteidigungstechniken:

- Unterarmwürgen von hinten
- Umklammern von vorn über den Armen
- Fußtritt / Frontkick
- Würgen mit beiden Händen – Verteidiger am Boden -

Fitnessstest:

Punktzahl Jungen: 300 Mädchen: 270

- 20 korrekt ausgeführte Liegestütze
- 20 korrekt ausgeführte Situps
- Strecksprünge 10 Sekunden / mindestens 5 x

Theorie: \* alle bisher erlernten Techniken in englischer Sprache

Haltetechnik: Frontkick zum Körper

Extra Fußtechniken: Frontkick+Roundhousekick ohne Absetzen + Doppel-Roundhousekick Körper