

Kinder — Prüfungsprogramm

(Roter Gurt mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit: 18 - 24 Monate / Mindestalter 14 Jahre

Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

Es müssen alle Techniken von Gelb – Braungurt vorgeführt werden

- Über den Rücken gedrehter Fersendrehschlag + Roundhousekick
- Fersendrehschlag im Sprung
- Fersendrehschlag + Doppel- Roundhousekick ohne Absetzen
- Über den Rücken gedrehter Sidekick doppelt – Körper-Kopf

Partnerübungen mit Hand- und Fußschutz:

Es müssen alle Partnerübungen von Gelb- Braungurt vorgeführt werden

- Sparring mit Aufgabenstellung
- Freies Sparring
- Demonstration von Pratzearbeit

Selbstverteidigungstechniken:

Selbstverteidigungs- Randori im Kreis (alle Techniken Gelb- Braungurt)

Fitnessstest : Korrekt ausgeführte Liegestütze 40(Jungen)30(Mädchen)
35 Situps – „Klappmesser- light“

Theorie: Wiederholung der gesamten Theorie
Erklärung von 3Techniken nach Angaben des Prüfers
Teilnahme an mindestens 4 Co-Trainerstunden

Haltetechnik: Frontkick + Roundhousekick+ Sidekick+ Fersendrehschlag
ohne Absetzen

Bruchtest: 2 Bruchtests nach Angabe des Prüfers , je Brett 2cm

Kampftage: Teilnahme an mindestens 2 „Kampftagen“ SK und LK