

## Kinder — Prüfungsprogramm

### **Braungurt**

Vorbereitungszeit: 18 - 24 Monate  
(Mindestpunktzahl 40 von 50 möglichen)

- Beherrschung aller bisher erlernten Techniken : lt. Angabe des Prüfers

#### Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

- Hintere Gerade zum Kopf, Roundhousekick zum Körper, ohne Absetzen Heelkick zum Kopf
- Vordere- hintere Gerade zum Kopf, hintere Bein Roundhousekick doppelt: Körper- Kopf ohne Absetzen
- Sidekick über den Rücken, hintere Gerade zum Kopf
- Heelkick über den Rücken, hintere Gerade zum Kopf
- Roundhousekick hinteres Bein, ohne abzusetzen Sidekick zum Körper
- Heelkick im Sprung über den Rücken
- Sidekick im Sprung über den Rücken

#### Partnerübungen mit Hand- und Fußschutz :

- Sparring mit Aufgabenstellung
- Freies Sparring
- Demonstration von Pratzenarbeit

#### Selbstverteidigungstechniken: jeweils 2 Abwehrtechniken

- Doppelnelson
- Umklammerung von hinten über den Armen
- Stockschlag von innen nach außen
- Würgen mit beiden Händen von hinten

#### Fitnessstest :

- 15 korrekt ausgeführte Liegestütze „mit Applaus“
- 10 Sekunden Strecksprünge ( mindestens 6 x)
- Teilnahme an mindestens einem Kampftag.

#### Theorie:

- Nothilfeparagraph gemäß § 31, StGB
- Aufzählung aller Schüler- und Dangraduierungen
- Erklärung einer Fußtechnik nach Wahl
- Durchführung von 2 eigenständigen Lehrproben

Haltechnik: \* Frontkick + Roundhousekick+ Sidekick ohne Absetzen

Bruchtest: \* Sidekick mit dem hinteren Bein