

Kinder — Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit: 6 Monate

(Mindestpunktzahl 25 von 50 möglichen)

Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster:

- vordere Gerade im Gehen (vorwärts und rückwärts)
- hintere Gerade im Gehen (vorwärts und rückwärts)
- vordere und hintere Gerade im Gehen (vorwärts und rückwärts)
- Vordere Gerade zum Kopf, hintere Gerade zum Körper, vordere Gerade zum Kopf im Gehen (vorwärts)
- Hintere – vordere Gerade, Frontkick vorderes Bein zum Körper
- Hintere Gerade zum Kopf, Roundhousekick hinteres Bein zum Körper
- Heelkick hinteres Bein, hintere Gerade zum Kopf

Partnerübungen mit Handschützer:

- Konter der vorderen Geraden
- Konter der hinteren Geraden
- Konter des Frontkicks mit dem hinteren Bein

Selbstverteidigungstechniken:

- Schwitzkasten / Unterarmwürgen seitlich
- Fassen mit einer Hand im Revers
- Umklammern von vorn unter den Armen
- Würgen von vorn mit beiden Händen

Fitnessstest:

Punktzahl Jungen: 240 Mädchen: 210

- 10 korrekt ausgeführte Liegestütze
- 10 korrekt ausgeführte Situps