

Kinder — Prüfungsprogramm

Orangegurt

Vorbereitungszeit: 6 Monate
(Mindestpunktzahl 28 von 50 möglichen)

Bewegungsschule + Einzeltechniken am Schlagpolster

- Hintere Gerade, Kopfhaken mit der vorderen Hand
- Hintere Gerade im Rückwärtsgehen, Kopfhaken mit der vorderen Hand
- Hintere Gerade zum Kopf, Sidekick hinteres Bein zum Körper Haken mit der hinteren Hand, vordere Gerade, Sidekick vorderes Bein
- Roundhousekick vorderes Bein, hintere Gerade
- Hintere Gerade zum Kopf, Roundhousekick hinteres Bein zum Körper
- Roundhousekick vorderes Bein zum Körper, Frontkick hinteres Bein, vordere und hintere Gerade zum Kopf

Partnerübungen mit Handschützer:

- Konter des Kopfhakens mit der vorderen Hand
- Konter des Kopfhakens mit der hinteren Hand
- Konter des Sidekicks mit dem hinteren Bein
- Konter des Frontkicks mit dem vorderen Bein
- Konter des Roundhousekicks mit dem hinteren Bein

Selbstverteidigungstechniken:

- Schwitzkasten / Unterarmwürgen von vorn
- Griff in die Haare
- Umklammern von hinten unter den Armen
- Würgen von vorn mit beiden Händen

Fitnessstest:

Punktzahl Jungen: 270 Mädchen: 240

- 15 korrekt ausgeführte Liegestütze
- 15 korrekt ausgeführte Situps