



Prüfungsprogramm Kinder bis 15 Jahren

5. Kyu – Gelb-Orange-Gurt

Mindestalter 10 Jahre

Stand ab 2024

1. Falltechniken:

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts

2. Grundtechniken in Kombination:

1. Unterarmblock nach außen
2. Unterarmblock nach innen
3. Fußstoß vorwärts
4. Fauststoß
5. Faustuschlag – Haken
6. Faustuschlag - Faustrückenschlag
7. Verriegelter Armbeugehebel im Stand
8. Große Außensichel

3. Weiterführungstechniken: Verriegelter Armbeugehebel im Stand

4. Gegentechniken:

1. Beinstellen
2. Verriegelter Armbeugehebel im Stand

5. Freie Selbstverteidigung: (4 von 5 Angriffen werden abgefragt)

1. Fauststoß
2. Schwitzkasten von vorn
3. Einhändiger Griff ins Revers
4. Schubsen von vorn
5. Fußstoß vorwärts

6. Anwendungsformen:

1. Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen
 - Führhand – Schlaghand – Faustuschlag zum Kopf
 - Führhand – Schlaghand – Körperhaken
2. Anwendung Fausttechniken gegen einen Partner
(Schutzausrüstung: Faustschützer alle, Zahnschutz Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Tiefschutz männliche Prüflinge)