



Prüfungsprogramm Kinder bis 15 Jahren

4. Kyu – Orange-Grün-Gurt

Mindestalter 12 Jahre

Stand ab 2024

1. Falltechniken:

Sturz vorwärts
Sturz rückwärts

2. Grundtechniken in Kombination:

1. Abwehrtechnik mit der Hand – Handkantenblock
2. Abwehrtechnik mit der Hand – Handfegen mit der Handfläche
3. Abwehrtechnik mit der Hand – Bizepsstop
4. Ellenbogentechnik – Ellenbogenstoß
5. Ellenbogentechnik – Ellenbogenschlag
6. Lowkick
7. Nervendrucktechnik – Drosselgrubendruck
8. Handbeugehebel
9. Schulterwurf

3. Weiterführungstechniken: Armstreckhebel zum Boden

4. Gegentechniken:

1. Handbeugehebel im Stand
2. Hüftwurf

5. Stockabwehr:

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 (komplett)

6. Freie Selbstverteidigung:

1. Würgen am Boden von der Seite
2. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Aufwärtshaken

7. Anwendungsformen:

1. Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzen
 - Führhand – Schlaghand – Lowkick
 - Führhand – Schlaghand – Führhand – Kniestoß
2. Anwendung Atemtechniken gegen einen Partner
(Schutzausrüstung: Faustschützer und Spann-Fußschützer alle, Zahnschutz Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Tiefschutz männliche Prüflinge)