



Prüfungsprogramm Kinder bis 15 Jahren

4. Kyu – Orangegurt

Mindestalter 11 Jahre

Stand ab 2024

1. Falltechniken:

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts

2. Grundtechniken in Kombination:

1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
4. Unterarmblock nach außen
5. Unterarmblock nach innen
6. Fußstoß vorwärts
7. Fauststoß
8. Faustuschlag – Haken
9. Faustuschlag - Faustrückenschlag
10. Verriegelter Armbeugehebel im Stand
11. Verriegelter Armbeugehebel am Boden
12. Hüftwurf
13. Große Außensichel

3. Weiterführungstechniken: Verriegelter Armbeugehebel im Stand

4. Gegentechniken:

1. Beinstellen
2. Verriegelter Armbeugehebel im Stand

5. Freie Selbstverteidigung: (4 von 6 Angriffe werden abgefragt)

1. Fauststoß
2. Schwitzkasten von vorn
3. Einhändiger Griff ins Revers
4. Schubsen von vorn
5. Fußstoß vorwärts
6. Würgen von vorn mit beiden Händen

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)