



Prüfungsprogramm

5 Kyu Gelber Gürtel



Mini

Wartezeit : 3 Monate (Kinder bis 5 Jahre)

Grundschule

Kampfstellungen : Vorwärtsstellung
Seitwärtsstellung

Bewegungslehre : Gleitschritte
Übersetzungsschritte

Diese Techniken werden in Vor- und Rückwärtsschritten ausgeführt.

Fausttechniken :	Jab	Punch	Back-Fist	
a)	Jab			10x
	Punch			10x
	Back-Fist	von oben nach unten		10x
b)	Jab+Punch			10x

Fusstechniken :	Front-Kick	Side-Kick	Round-Kick	
a)	Front-Kick			10x
	Side-Kick			10x
	Round-Kick			10x
Diese Techniken werden mit Spiel- und Standbein ausgeführt.				
b)	Front-Kick+Side-Kick			5x
	Front-Kick+Round-Kick			5x

Kombinationen : Jab+Punch+Front-Kick 2x

Partnerübungen : Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ausgeführt oder Pratte ausgeführt.

Kumite : 1x 1x Minuten Freikampf
1x 1 Minute nur Faust
1x 1 Minute nur Fuss

Selbstverteidigung : Keine