

Prüfungsprogramm

5 Kyu Gelber Gürtel

Wartezeit : 3 Monate (Kinder bis 8 Jahre 5 Monate)

Grundschule *Alle Techniken werden in Rechts-linksauslage ausgeführt.*

Kampfstellungen : Vorwärtsstellung
Seitwärtsstellung

Fausttechniken : Jab Punch Back-Fist

a)	Jab		20x
	Punch		20x
	Back-Fist	von oben nach unten	20x
b)	Jab+Punch		10x
	Jab+Jab+Punch		10x
	Back-Fist+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
	Side-Kick+Round-Kick		5x
	Side-Kick+Front-Kick+Round-Kick		5x

Kata:

Jab + Punch+ Frontkick (rechtes Bein > vorne absetzen) + Rolle vorwärts + 180° Drehung + Punch + Roundhousekick (rechtes Bein > vorne absetzen) + Backfist + Rolle Rückwärts + Jab + Sidekick (linkes Bein) + Frontkick (rechtes Bein > vorne absetzen) + Übersetzungsschritt + 180° Drehung + Frontkick + Punch + Jab + Punch + Roundhousekick (rechtes Bein 90° Kick nach rechts) + Backfist + Jab + Sidekick (rechtes Bein) + Frontkick (linkes Bein 180°) + Sturz nach vorne + Sturz zur Seite

Partnerübungen : Alle Grundschultechniken werden in Anwendung am Gegner ausgeführt.

Kumite : 2x 2 Minuten Freikampf
1x 1 Minute nur Faust
1x 1 Minute nur Fuss

Selbstverteidigung : 2 Abwehrtechniken gegen freien Angriff