PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL WEISS-GELB-WEISS



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: Mindestens 3 Monate regelmäßiges Training

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 24 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 2 Minuten Hampelmann
- [ ] 20 Hock-Streck-Sprünge
- [ ] 15 Liegestütze, 20 Kniebeugen
- [ ] Rolle vorwärts und rückwärts
- [ ] Ausdauertest: 2 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung frontal, Deckung oben

BRUCHTEST

- [ ] Hammerfaust auf 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab
- [ ] Punch

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick vorderes und hinteres Bein

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock
- [ ] Abtauchen

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 4 Kombinationen aus Faust- und Fußtechniken
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Laut „Nein!“, „Stopp!“ und „Lass mich in Ruhe!“ rufen

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Respekt“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Notrufnummern 133 und 144, Telefonnummer der Eltern
- [ ] Erkläre „freundlich sein“ und „hilfsbereit sein“

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL GELB-WEISS-GELB



Vorname	Nachname	Geburtsdatum
Aktueller Gürtel	**Datum letzte Prüfung**	**Wartezeit: 3 Monate**

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 25 Kniebeugen, 20 Liegestütze
- [ ] 45 Sekunden Plank
- [ ] 1 Minute Seilspringen
- [ ] Ausdauertest: 2 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Kampfstellung frontal und halb-seitlich
- [ ] Vor, zurück und seitlich bewegen

BRUCHTEST
- [ ] Frontkick auf 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Jab, Punch
- [ ] Uppercut

BEINTECHNIKEN
- [ ] Frontkick
- [ ] Kniestoß
- [ ] Roundkick auf Bauchhöhe

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Doppelblock
- [ ] Abtauchen
- [ ] Ausweichen nach hinten

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 5 Kombinationen mit 2–3 Techniken
- [ ] Pratze richtig halten
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Befreien aus Handgelenk-Griff (gleiche und gekreuzte Seite)

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Disziplin“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Warum machen wir ein Aufwärmen?
- [ ] Regeln im Gym: Pünktlichkeit, Sauberkeit, Respekt

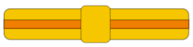
Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer/in	Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL GELB-ORANGE-GELB



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] Boxpyramide 10-20-30-20-10
- [ ] 25 Liegestütze, 40 Crunches
- [ ] 1 Minute Plank
- [ ] Ausdauertest: 3 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Kampfstellung links und rechts (Auslage wechseln)

BRUCHTEST
- [ ] 2 Bruchtests: Frontkick und Handballenstoß auf je 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Jab, Punch, Uppercut
- [ ] Kopfhaken

BEINTECHNIKEN
- [ ] Frontkick, Roundkick
- [ ] Sidekick

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Doppelblock auch gegen Roundkick
- [ ] Sidestep (seitlich ausweichen)

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 5 Kombinationen mit 3 Techniken
- [ ] 1 Minute Sandsack frei
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde nur Fäuste, leichter Kontakt
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Befreien aus Griff an der Kleidung
- [ ] Fallschule nach hinten

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Ehrlichkeit“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Welche Schutzausrüstung brauche ich?
- [ ] Was mache ich, wenn jemand in der Schule gemobbt wird?

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL ORANGE-WEISS-ORANGE



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3–4 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 36 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] Boxpyramide 10-20-30-20-10
- [ ] 3 × 15 Liegestütze
- [ ] 25 Kniebeugen mit Frontkick
- [ ] 1 Minute Plank
- [ ] Ausdauertest: 3 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Halb-seitlich und frontal, Distanzgefühl

BRUCHTEST

- [ ] 2 Bruchtests: Sidekick und Hammerfaust auf je 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab, Punch, Uppercut
- [ ] Kopf- und Körperhaken

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick
- [ ] Axekick

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Blocken, Abtauchen, Ausweichen
- [ ] Kontern nach Block

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 6 Kombinationen mit 3 Techniken
- [ ] Alle Kicks an der Pratze
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 1 Runde nur Kicks
- [ ] 1 Runde nur Fäuste
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Befreien aus Umklammerung von vorne (über und unter den Armen)
- [ ] Fallschule vorwärts und seitlich

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Hilfsbereitschaft“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Wie lange dauert eine Runde im Kinder-Wettkampf?

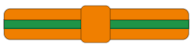
Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL ORANGE-GRÜN-ORANGE



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3–4 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 36 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 40 Roundkicks je Seite
- [ ] 3 × 15 Liegestütze
- [ ] 1 Minute 15 Sekunden Plank
- [ ] 2 Minuten Seilspringen
- [ ] Ausdauertest: 3 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Beinarbeit: Vor- und Rückwärtsschritt, Sidestep, Drehung

BRUCHTEST

- [ ] 2 Bruchtests: Roundkick und Ellbogen auf je 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle bisherigen Fausttechniken
- [ ] Backfist (Rückhandschlag)

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick, Axekick
- [ ] Lowkick (Oberschenkel)

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Block gegen Lowkick (Bein anheben)
- [ ] Ausweichen und weiterleiten

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 6 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] 2 Minuten Sandsack: Hände einleiten, mit Kick beenden
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 2 Runden Pointfighting (leichter Kontakt)
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Schutz bei Angriff mit Schlag von oben
- [ ] Befreien aus Haarzug

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Mut“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Wofür gibt es im Wettkampf eine Ermahnung?
- [ ] Was ist gesunde Ernährung vor dem Training?

Bemerkung des Prüfers

☐ Sehr gut ☐ Gut ☐ Bestanden ☐ Noch nicht bestanden

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL GRÜN-WEISS-GRÜN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 4–6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 40 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 50 Roundkicks je Seite
- [ ] 3 × 20 Liegestütze
- [ ] 30 Kniebeugen mit Sprung
- [ ] 25 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 4 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Auslage wechseln in der Bewegung

BRUCHTEST

- [ ] 2 Bruchtests: Sidekick mit Schritt und Handkante auf je 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Fausttechniken, Backfist auch gedreht

BEINTECHNIKEN

- [ ] Hookkick (Hakenkick)
- [ ] Crescentkick (innen und außen)
- [ ] Kniestoß im Clinch

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Konter auf Jab, Punch und Roundkick
- [ ] Parieren (Schlag mit der Hand wegdrücken)

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 7 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] 2 Minuten Pratze mit Trainer
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 1 Runde Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Befreien aus Würgegriff von vorne
- [ ] Abwehr bei Stoß gegen die Brust

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Selbstkontrolle“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Was darf man im Pointfighting treffen?
- [ ] Wie verhalte ich mich als Sieger und als Verlierer?
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL GRÜN-BLAU-GRÜN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 4–6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 40 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10 mit Kicks
- [ ] 4 × 15 Liegestütze
- [ ] 1 Minute 30 Sekunden Plank
- [ ] 30 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 4 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Seitlich, halb-seitlich und frontal

BRUCHTEST

- [ ] 3 Bruchtests: Backkick, Roundkick, Ellbogen auf je 1 Holzbrett 1 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Fausttechniken
- [ ] Ellbogen (nur Pratze)

BEINTECHNIKEN

- [ ] Backkick (Rückwärtstritt)
- [ ] Sidekick und Roundkick mit Schritt
- [ ] Doppelkick (zweimal mit demselben Bein)

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Block-Konter auf alle Kicks
- [ ] Einarmiger Block gegen Backfist

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 7 Kombinationen, eine davon mit gedrehter Technik
- [ ] 2 Minuten Sandsack Nahkampf
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 1 Runde nur Kicks
- [ ] 1 Runde Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Würgen seitlich und von hinten
- [ ] Befreien am Boden (Brücke)

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Konzentration“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Welche Ausrüstung im Wettkampf ist Pflicht?
- [ ] Was bedeutet Disziplin im Alltag?
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL BLAU-WEISS-BLAU



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 4–6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 45 Trainingseinheiten
- [ ] 1 Turnier oder Lehrgang
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 40 Roundkicks, 40 Axekicks, 40 Sidekicks je Seite
- [ ] 4 × 20 Liegestütze
- [ ] 40 Kniebeugen mit Frontkick und Boxen
- [ ] 40 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 5 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Bewegung im Kreis, Ringmitte halten

BRUCHTEST

- [ ] 3 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 1,5 cm (Fichte, 30 × 30 cm) (unter 10 Jahren 1 cm): Sidekick, Backkick, Handkante

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab, Punch, Uppercut, Haken, Backfist auch im Sprung
- [ ] Ellbogen

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick, Axekick, Roundkick, Lowkick, Sidekick, Crescentkick, Hookkick, Backkick

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Abtauchen, Doppelblock, Sidestep, Block gegen Lowkick
- [ ] Ausweichen nach hinten und weiterleiten

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 7 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] Alle Kicks an Pratze oder Sandsack
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 1 Runde nur Kicks, 1 Runde nur Fäuste
- [ ] 1 Runde Light Contact, 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Abwehr gegen Schlag von oben und von der Seite
- [ ] Umklammerung über und unter den Armen
- [ ] Grundlagen Bodenkampf

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Familie & Zusammenhalt“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Wie lange dauert eine Runde? Wofür gibt es Ermahnungen?
- [ ] Warum ziehe ich Schutzausrüstung an?
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL BLAU-BRAUN-BLAU



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 4–6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 45 Trainingseinheiten
- [ ] 1 Turnier oder Lehrgang
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 325 Kicktechniken gemischt
- [ ] 4 × 20 Liegestütze, 4 × 25 Crunches
- [ ] 3 Minuten Wandsitzen
- [ ] Ausdauertest: 5 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Distanz wechseln: Fernkampf, Halbdistanz, Nahkampf

BRUCHTEST

- [ ] 3 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 1,5 cm (Fichte, 30 × 30 cm) (unter 10 Jahren 1 cm): Roundkick gedreht, Frontkick gesprungen, Hammerfaust

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Faust- und Armtechniken, auch gedreht

BEINTECHNIKEN

- [ ] Roundkick gedreht (Spinning)
- [ ] Hookkick gedreht
- [ ] Fußfeger

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Direkter Konter (Timing) auf Jab und Roundkick
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnern abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 8 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] 2 Minuten Sandsack mit Distanzwechsel
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 Runde Kickboxen leicht (Kick-Light)
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Abwehr gegen Stockangriff von oben
- [ ] Lösen aus Schwitzkasten

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Alle 8 Sterne aufzählen und zu zwei Sternen ein eigenes Beispiel nennen
- [ ] Erste Hilfe: Was mache ich, wenn jemand umfällt?
- [ ] Eine Aufwärmrunde für die Gruppe ansagen
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL BRAUN-WEISS-BRAUN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 50 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 390 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 20 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 2 Minuten Plank
- [ ] 50 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 5 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Alle Kampfstellungen sicher, Beinarbeit flüssig

BRUCHTEST
- [ ] 3 Bruchtests auf Holzbrett 1,5 cm (Fichte, 30 × 30 cm) (unter 10 Jahren 1 cm): Sidekick auf 2 Brettern, Backkick gedreht, Ellbogen

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Faust- und Armtechniken, gedreht und gesprungen

BEINTECHNIKEN
- [ ] Alle Kicks, auch gesprungen (Frontkick, Roundkick, Sidekick)

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Kontern gegen alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnern abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 8 Kombinationen
- [ ] 6 × 1 Minute Sandsack mit Aufgaben (z. B. nur Hände, nur Kicks, Nahkampf)
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 Runde Kick-Light
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Abwehr gegen zwei Angreifer (Grundprinzip: Abstand, Ausweg)
- [ ] Messerabwehr Grundregeln: Abstand, Flucht

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Alle 8 Sterne aufzählen und zu zwei Sternen ein eigenes Beispiel nennen
- [ ] Herz-Lungen-Wiederbelebung erklären
- [ ] Gesunde Ernährung für Sportler
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Als Hilfstrainer in 2 Kindertrainings mithelfen
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang

Bemerkung des Prüfers

☐ **Sehr gut** ☐ **Gut** ☐ **Bestanden** ☐ **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL BRAUN-SCHWARZ-BRAUN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 50 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 455 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 25 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 3 Minuten Wandsitzen, 2 Minuten Plank
- [ ] Ausdauertest: 6 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung und Beinarbeit vorzeigen und erklären

BRUCHTEST

- [ ] 4 Bruchtests auf Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm) (unter 13 Jahren 1,5 cm): Sidekick gesprungen, Backkick gedreht, Hookkick gedreht, Handkante

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Techniken wiederholen und verfeinern

BEINTECHNIKEN

- [ ] Alle Kicks wiederholen und verfeinern, auch gedreht und gesprungen

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Direktes Timing auf alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnern abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] Eigene Kombination aus 6 Techniken vorführen
- [ ] 6 × 1 Minute Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 2 Runden Kick-Light
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Kampf gegen mehrere (geführte Übung)

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Alle 8 Sterne aufzählen und zu zwei Sternen ein eigenes Beispiel nennen
- [ ] Erste Hilfe: stabile Seitenlage zeigen
- [ ] Regeln Pointfighting und Light Contact erklären
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN

- [ ] 3 Kindertrainings als Hilfstrainer
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KINDER & JUGENDLICHE · ZUM GÜRTEL SCHWARZ-WEISS-SCHWARZ



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: 9 Monate · Kinder-Schwarzgurt

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 60 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 300 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 520 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 25 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 65 Burpees
- [ ] 3 Minuten Plank
- [ ] Ausdauertest: 6 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Alle Kampfstellungen erklären und korrigieren können

BRUCHTEST

- [ ] 5 Bruchtests auf Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm) (unter 13 Jahren 1,5 cm): Sidekick gesprungen auf 2 Brettern, Backkick gedreht, Roundkick gedreht, Ellbogen, freie Technik; alle hintereinander in max. 2 Minuten

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Hand- und Armtechniken in Perfektion

BEINTECHNIKEN

- [ ] Alle Beintechniken in Perfektion, gedreht und gesprungen

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Timing auf alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnern abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] Kombination vom Prüfer vorgegeben
- [ ] Eine Pratzenübung einem jüngeren Schüler erklären
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüfers, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 2 Runden Kick-Light
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partner
- [ ] 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Alle Selbstverteidigungstechniken der bisherigen Gürtel

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Kurzer Vortrag: Wie lebe ich die 8 Sterne im Training und im Alltag?
- [ ] Kurzer Vortrag (3–5 Minuten): Was bedeutet mir Kampfsport?
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN

- [ ] 5 Trainings als Hilfstrainer
- [ ] 2 Turniere oder Lehrgänge
- [ ] Ab 16 Jahren Wechsel auf Erwachsenen-Braun möglich, ab 18 Jahren 1. Dan

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r