PRÜFUNGSORDNUNG

KLEINKINDER · ZUM GÜRTEL WEISS-GELB-WEISS



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: ca. 3 Monate regelmäßiges Training

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 20 Trainingseinheiten
- [ ] Mitgliedschaft aktiv, Gürtel und Trainingskleidung
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 1 Minute Hampelmann
- [ ] Auf einem Bein stehen (je 10 Sekunden)
- [ ] Bärengang und Krebsgang durch die Halle
- [ ] 5 Kniebeugen
- [ ] Rolle vorwärts
- [ ] 20 Sekunden Pratze so schnell du kannst

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung frontal: Fäuste vor dem Gesicht, Knie leicht gebeugt

BRUCHTEST

- [ ] Hammerfaust auf Holzbrett 0,5 cm (Fichte, 20 × 20 cm), Trainer hält

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab (vordere Gerade)
- [ ] Punch (hintere Gerade)

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick mit dem vorderen Bein

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock (beide Arme schützen den Kopf)

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] Jab – Punch auf die Pratze

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Laut und deutlich „Stopp!“ rufen
- [ ] Abstand halten: eine Armlänge Platz lassen

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Respekt“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Wie heißt dein Trainer / deine Trainerin?
- [ ] Begrüßung im Gym: Wir sagen Hallo und geben die Hand
- [ ] Was bedeutet „Respekt“?

Bemerkung des Prüfers

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

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KLEINKINDER · ZUM GÜRTEL GELB-WEISS-GELB



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: ca. 3 Monate seit der letzten Prüfung

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 24 Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 10 Hock-Streck-Sprünge
- [ ] 8 Kniebeugen, 5 Liegestütze (Knie erlaubt)
- [ ] 20 Sekunden Plank
- [ ] Rolle vorwärts und rückwärts
- [ ] 30 Sekunden Pratze so schnell du kannst

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung frontal und halb-seitlich
- [ ] Vor- und zurückgehen in Kampfstellung

BRUCHTEST

- [ ] Handballenstoß auf Holzbrett 0,5 cm (Fichte, 20 × 20 cm), Trainer hält

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab
- [ ] Punch
- [ ] Uppercut (Aufwärtshaken)

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick vorderes und hinteres Bein
- [ ] Kniestoß

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock
- [ ] Abtauchen unter einem Schlag

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] Jab – Punch – Frontkick auf die Pratze

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] „Nein!“ und „Lass mich in Ruhe!“ laut rufen
- [ ] Aus einem Handgelenk-Griff befreien (Daumenseite)

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Konzentration“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Notrufnummer 133 (Polizei) und 144 (Rettung) kennen
- [ ] Telefonnummer von Mama oder Papa auswendig
- [ ] Warum trinken wir beim Sport Wasser?

Bemerkung des Prüfers

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

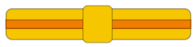
Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KLEINKINDER · ZUM GÜRTEL GELB-ORANGE-GELB



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: ca. 3 Monate seit der letzten Prüfung

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 8 Liegestütze (Knie erlaubt), 10 Kniebeugen, 10 Crunches
- [ ] 30 Sekunden Plank
- [ ] 30 Sekunden Seilspringen oder Hopserlauf
- [ ] Rad schlagen oder seitliches Rollen
- [ ] 30 Sekunden Pratze so schnell du kannst

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung halb-seitlich, links und rechts
- [ ] Seitlich gehen (Sidestep) ohne Beine zu kreuzen

BRUCHTEST

- [ ] Hammerfaust oder Handballenstoß auf Holzbrett 0,5 cm (Fichte, 20 × 20 cm), Trainer hält

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab, Punch, Uppercut
- [ ] Kopfhaken

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick
- [ ] Roundkick (Halbkreistritt) auf Bauchhöhe
- [ ] Kniestoß

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock gegen Roundkick
- [ ] Nach hinten ausweichen (zurücklehnen)

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 2 eigene Kombinationen mit 3 Techniken
- [ ] Pratzen-Partnerübung: Pratze richtig halten
- [ ] Schattenboxen: 20 Sekunden eigene Technikfolge zeigen

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Aus einem Griff am Shirt befreien
- [ ] Fallschule: sicher nach hinten fallen

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Mut“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Was ist im Gym erlaubt und was nicht?
- [ ] Was machst du, wenn ein Fremder dich mitnehmen will?
- [ ] Erkläre „hilfsbereit sein“

Bemerkung des Prüfers

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

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

PRÜFUNGSORDNUNG

KLEINKINDER · ZUM GÜRTEL ORANGE-WEISS-ORANGE



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: ca. 3–4 Monate seit der letzten Prüfung

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 10 Liegestütze, 15 Kniebeugen, 15 Crunches
- [ ] 40 Sekunden Plank
- [ ] 1 Minute Schattenboxen mit Beinarbeit
- [ ] 45 Sekunden Pratze so schnell du kannst

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung halten und Distanz zum Partner finden

BRUCHTEST

- [ ] Frontkick (Fußballen) oder Hammerfaust auf Holzbrett 0,5 cm (Fichte, 20 × 20 cm), Trainer hält

HAND- UND ARMTECHNIKEN

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

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick (Seitwärtstritt)
- [ ] Kniestoß

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock, Abtauchen, Ausweichen nach hinten
- [ ] Kontern: nach dem Block sofort zurückschlagen

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 3 Kombinationen mit 3–4 Techniken auf die Pratze
- [ ] 1 Minute Sandsack mit Händen und Füßen
- [ ] Schattenboxen: 20 Sekunden eigene Technikfolge zeigen

SPARRING

- [ ] 1 Runde Technik-Sparring nur Hände (ganz leicht, mit Trainer)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Aus Umklammerung von vorne befreien
- [ ] Sicher fallen nach vorne und zur Seite

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Hilfsbereitschaft“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Welche Schutzausrüstung tragen wir und warum?
- [ ] Wie heißen die Gürtelfarben der Reihe nach?

Bemerkung des Prüfers

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

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r