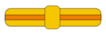
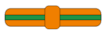
PRÜFUNGSPROGRAMM

KINDER & JUGENDLICHE · 7 BIS 15 JAHRE

Kinder und Jugendliche tragen Gürtel mit einem Streifen in der Mitte. Es gibt 12 Prüfungen bis zum Kinder-Schwarzgurt. Bei sehr guter Leistung kann der Trainer erlauben, einen Gürtel zu überspringen. Ab 16 Jahren kann ins Erwachsenenprogramm gewechselt werden. Bruchtests nur mit Holzbrettern, nur unter Aufsicht des Trainers. Die Bretter werden vom Trainer gehalten oder eingespannt.

GÜRTEL-REIHENFOLGE

1.		Weiß-Gelb-Weiß	2.	 Gelb-Weiß-Gelb
3.		Gelb-Orange-Gelb	4.	 Orange-Weiß-Orange
5.		Orange-Grün-Orange	6.	 Grün-Weiß-Grün
7.		Grün-Blau-Grün	8.	 Blau-Weiß-Blau
9.		Blau-Braun-Blau	10.	 Braun-Weiß-Braun
11.		Braun-Schwarz-Braun	12.	 Schwarz-Weiß-Schwarz

SO LÄUFT DIE PRÜFUNG

Wer darf zur Prüfung?

Dein Trainer gibt dich frei, wenn du die Techniken sicher kannst und regelmäßig trainiert hast. Die Wartezeit zählt ab deiner letzten Prüfung.

Prüfungsgebühr

Bis zum Gürtel vor Grün kostet die Prüfung 50 €, ab Grün 75 €, die Schwarzgurt-Prüfung 300 €.

Bruchtest

Bei allen Gürteln brechen wir echte Holzbretter (Fichte). Die Dicke richtet sich nach Alter: Kleinkinder 0,5 cm mit Hand- oder einfachen Fußtechniken, Kinder 1–1,5 cm, ab 13 Jahren und Erwachsene 2 cm. Der Trainer hält das Brett. Wer dreimal scheitert, darf die Technik wechseln oder den Bruchtest beim nächsten Training nachholen.

Gürtel überspringen

Bei sehr guter Leistung kann der Prüfer erlauben, einen halben Gürtel zu überspringen.

Die 8 Sterne

Jeder Gürtel steht für einen unserer 8 Sterne: Respekt, Disziplin, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Selbstkontrolle, Konzentration sowie Familie & Zusammenhalt. Bei der Prüfung erklärst du deinen Stern und nennst ein Beispiel aus deinem Alltag.

Anmeldung

Die Anmeldung zur Prüfung gibt es im Gym und hier zum Download. Bitte ausgefüllt beim Trainer abgeben. Bei Kindern unterschreibt ein Elternteil.

Was du mitbringst

Deinen aktuellen Gürtel, Stellar-Shirt oder Trainingskleidung, Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, Mundschutz (Kinder zusätzlich Kopfschutz), Getränk und die ausgedruckte Prüfungsordnung deines Gürtels.

Am Prüfungstag

Sei 30 Minuten vorher da. Die Prüfung besteht aus Aufwärmen, Technik, Kombinationen, Sparring, Selbstverteidigung und Theorie. Danach bekommst du deinen neuen Gürtel und eine Urkunde.

Wie schwer ist die Prüfung?

Unsere Prüfungen sind bewusst anspruchsvoll: Ausdauertest, Schattenboxen-Kür, Bruchtest, Sparring gegen wechselnde Partner und ab den mittleren Gürteln ein schriftlicher Theorietest. Wer bestehen will, muss regelmäßig trainieren.



1. PRÜFUNG

WEISS-GELB-WEISS

⏱ Mindestens 3 Monate regelmäßiges Training · 50 €

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“



2. PRÜFUNG

GELB-WEISS-GELB

⏱ 3 Monate · 50 €

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

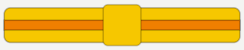
- 1 Runde Ausdauer-Sparring gegen 2 Partner (je 1 Minute, ohne Pause)

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



3. PRÜFUNG

GELB-ORANGE-GELB

⏱ 3 Monate · 50 €

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?



4. PRÜFUNG

ORANGE-WEISS-ORANGE

⏱ 3–4 Monate · 50 €

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?



5. PRÜFUNG

ORANGE-GRÜN-ORANGE

⏱ 3–4 Monate · 50 €

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?



6. PRÜFUNG

GRÜN-WEISS-GRÜN

⏱ 4–6 Monate · 75 €

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)



7. PRÜFUNG

GRÜN-BLAU-GRÜN

⏱ 4–6 Monate · 75 €

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)



8. PRÜFUNG

BLAU-WEISS-BLAU

⏱ 4–6 Monate · 75 €

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)



9. PRÜFUNG

BLAU-BRAUN-BLAU

⏱ 4–6 Monate · 75 €

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)



10. PRÜFUNG

BRAUN-WEISS-BRAUN

⏱ 6 Monate · 75 €

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



11. PRÜFUNG

BRAUN-SCHWARZ-BRAUN

⏱ 6 Monate · 75 €

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



12. PRÜFUNG

SCHWARZ-WEISS-SCHWARZ

⏱ 9 Monate · Kinder-Schwarzgurt · 300 €

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