PRÜFUNGSPROGRAMM

KLEINKINDER · 4 BIS 6 JAHRE

Spielerisches Programm für unsere Jüngsten: Koordination, Mut, Konzentration und erste Techniken. Die Kleinkinder legen die ersten vier Gürtel mit diesem altersgerechten Programm ab. Ab 7 Jahren geht es im Kinder- und Jugendprogramm weiter. 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

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

⏱ ca. 3 Monate regelmäßiges Training · 50 €

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“?



2. PRÜFUNG

GELB-WEISS-GELB

⏱ ca. 3 Monate seit der letzten Prüfung · 50 €

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

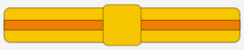
- Jab – Punch – Frontkick auf die Pratze

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?



3. PRÜFUNG

GELB-ORANGE-GELB

⏱ ca. 3 Monate seit der letzten Prüfung · 50 €

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“



4. PRÜFUNG

ORANGE-WEISS-ORANGE

⏱ ca. 3–4 Monate seit der letzten Prüfung · 50 €

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?