

Kinderprüfungsprogramm

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

- Entwurf -

von

**Lilli Birkenheier
und
Martin Schreiber**

Erläuterungen:

- Das Kinderprüfungsprogramm läuft vom 10. bis 6. Kyu.
- Unter dem 10. Lebensjahr kann der 5. Kyu nicht erreicht werden
- die Prüfungen müssen einen zeitlichen Abstand von mindestens 6 Monaten haben
- es handelt sich um ein „aufsummierendes“ Programm, d.h. es gibt keine Vorkenntnisse, sondern alle Bereiche werden von der vorhergegangenen Prüfung erneut abgeprüft
- nach dem Erreichen des 6. Kyus und dem 10. Lebensjahr kann das Kind nach einer Vorbereitungszeit von 6 Monaten ins reguläre Prüfungsprogramm einsteigen

10.Kyu *weiß mit einem gelben Streifen*

Fallschule: fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts

Technik: Handfegen
Griff lösen/ Hand entwenden

Praxis: Griff zur Hand / Arm 1
Griff in die Kleidung 1

9.Kyu *weiß mit zwei gelben Streifen*

Fallschule: fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts
fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit überrollen

Technik: Handfegen
Griff lösen/ Hand entwenden
Handballenstoß

Praxis: Griff zur Hand / Arm 1
Griff in die Kleidung 1
Körperumklammerung 1

8.Kyu *weiß-gelb*

Fallschule: fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts
fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit überrollen
Verteidigungsstellung am Boden und im Stand

Technik: Handfegen
Griff lösen/ Hand entwenden
Handballenstoß
Griff sprengen

Praxis: Griff zur Hand / Arm 1
Griff in die Kleidung 1
Körperumklammerung 1
Würgeangriffe 1

7.Kyu *weiß-gelb mit einem gelben Streifen*

Fallschule: fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts
 fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit überrollen
 Verteidigungsstellung am Boden und im Stand
 Bewegungslehre im Boden und im Stand

Technik: Handfegen
 Griff lösen/ Hand entwinden
 Handballenstoß
 Griff sprengen
 Unterarmblock nach außen
 Kipphandhebel

Praxis: Griff zur Hand / Arm 1
 Griff in die Kleidung 1
 Körperumklammerung 1
 Würgeangriffe 1
 Haarzug von vorne und hinten je 1

6.Kyu *weiß-gelb mit zwei gelben Streifen*

Fallschule: fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts
 fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit überrollen
 Verteidigungsstellung am Boden und im Stand
 Bewegungslehre im Boden und im Stand
 Bewegung am Boden mit einem stehenden Gegner

Technik: Handfegen
 Griff lösen/ Hand entwinden
 Handballenstoß
 Griff sprengen
 Unterarmblock nach außen
 Kipphandhebel
 gerader Schlag

Praxis: Griff zur Hand / Arm 1
 Griff in die Kleidung 1
 Körperumklammerung 1
 Würgeangriffe 1
 Haarzug von vorne und hinten je 1
 Schlagangriff 1