Weißgelb Prüfung

Kondition / Kraft	Seilhüpfen, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups
Fortbewegung	Im Kampfstellung mit Jab (Führungshand)
Fausttechniken	Führungshand (Jab) Schlaghand (Punch) (Jab - Punch) (Jab - Punch - Jab) (Jab - Punch - Jab- Punch)
Fußtechniken	gerader Fußstoß (Frontkick) zum Kopf oder Körper Stopkick Mittel (Roundhouse Kick) Lowkick
Kombinationen	Jab - Punch / links Knie / rechts Lowkick Jab - Punch / rechts Mittelkick Punch - Jab - Punch / links Lowkick
Partnerübungen	Jab - Punch - Jab / Frontkick (rechts) zum Körper Jab - Highkick links / Punch Highkick rechts Jab - Punch- Jab / High Kick rechts Jab - Punch / rechts Lowkick Jab- Punch - Jab - rechts Lowkick

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2