

Weißgelb Prüfung

Kondition / Kraft Seilhüpfen, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups, High Jump

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 / Stopkick links / High Kick rechts
Jab - 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