

## Weißgelb Prüfung

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

Fortbewegung     Im Kampfstellung mit Jab (Führungshand)

Fausttechniken     gerader Fauststoß 10 x mit Führungshand (Jab)  
gerader Fauststoß 10 x mit Schlaghand (Punch)  
gerade Fauststöße 10 x mit Führungs und Schlaghand (Jab - Punch)  
gerade Fauststöße 10 x mit Führungs und Schlaghand (Jab - Punch - Jab)

Fußtechniken     gerader Fußstoß (Frontkick) zum Kopf oder Körper  
mit dem vorderem und hinterem Bein.  
Seitwärtsfußstoß (Sidekick)  
Mittel (Roundhouse Kick) Kicks mit Links und Rechts

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