



1. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre

Formung: Sektion 1 (alle 5 Faustschläge)

Schlagtechnik: Gerade Schläge mit vorderer und hinterer Hand

Kicktechnik: Kniestoss

Abwehrtechnik: Gerade Schläge links rechts zur Seite blocken, anschl. gerader Konterschlag

Befreiungen: Aus einzelner Handgriff / Armbefreiung 1 (beide Arme halten)

Laufschule: Vorwärtsschritt (VS) und Rückwärtsschritt (RS)
Verfolgungsschritt (dem Trainingspartner folgen/reagieren vor und zurück)

Groundgame: Shrimpen, Schulterrolle vorwärts und rückwärts, seitliche Rolle, Nackenrolle und zur Seite drehen und aufsitzen, schnelles Aufstehen in Kampfposition (KP), auf dem Boden nach vorne und zurückrutschen in KP mit schützender, erhobener schützender Hand Kicks abwehren.

Handpratzen:

- Jab, Cross, Kniestoss
- Kniestoss HP liegen übereinander auf Kopf (ziehen) oder Bauchhöhe (direkt mit Deckung)

Abhärtung:

- Arme 4er
- richtige Faust vorzeigen, 20 Sek. auf Fäuste im Brett und zusätzlich auf Steckmatte laufen.

Körper:

- Fitness: 10 Liegestütze / 10 Bauchkombination (4er) / 30 Kniebeugen



2. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre

Formung: Sektion 2 (Alle 5 Blocks)

Schlagtechnik: Tiefer Schlag auf Bauch

Kicktechnik:

- Front Kick, das hintere Bein kickt gerade nach vorne auf eigener Hüfthöhe
- Kicks am Boden liegend in Beine des Gegners oder grosses Kissen

Abwehrtechnik:

- Tiefe Gerade nach unten blocken, Konterschlag
- Front Kick fassen eine Hand unten eine oben, RS und Zug mit Händen
- Folgetechnik 1: Bein des Gegner zur Seite (Aussenbahn) Konter Schläge
- Folgetechnik 2: Bein anheben auf den Gegner zulaufen und so zu Fall bringen, KoB

Laufschule: Stetige Ausrichtung zum Gegner, der Gegner umläuft nach links oder rechts. Kombiniert mit VS und RS. Verfolgung des Gegners

Befreiungen: Würgebefreiung 1

Groundgame:

- Position Drill 1 Start aus KP (1. Mount 2. Knee on Belly (KoB) links 3. Side Control links 4. Mount 5. Knee on Belly rechts 6. Side Control rechts 7. Mount 8. nach hinten wegstossen, aufstehen KP
- Pass Game: A versucht den Gegner zu passen, Ziel KoB, B versucht A nicht vorbei zu lassen
- Technical Standup

Handpratzen: Jab, Cross, tiefe gerade, Cross

Abhärtung:

- Armabhärtung 8er, 30 Sek. auf Fäuste im Brett und zusätzlich auf Steckmatte laufen.
- Bauchabhärtung (Gerader tiefer Schlag auf Bauch mit und ohne HP)

Körper:

- Fitness: 15 Liegestütze / 13 Bauchkombination (4er) / 50 Kniebeugen

3. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre



Formung: Sektion 3 (Kick Blocks, Kicks fassen)

Schlagtechnik: Schwinger

Kicktechnik: Low Kick (unteres Schienbein trifft)

Abwehrtechnik:

- Schwinger mit Ellbogen blocken Konterschlag
- Low Kick mit dem Unterschenkel den Kick blocken
- Sprawl auf Take Down

Befreiungen:

- Würgebefreiung 2 (v. Hinten Hals)
- Umklammerung 1 (v. Hinten unter den Armen)

Groundgame:

- Escapes : Mount / KoB / Guard (bei allen anschl. in KP)

Take Down: Double Leg Take Down, anschl. in Mount

Handprätzen:

- Kombination: Jab, tiefe Gerade, Schwinger

Abhärtung:

- 4er Beine
- 40 Sek. auf Fäuste im Brett
- Low Kick auf Oberschenkel

Körper:

- Fitness: 20 Liegestütze mit Pause / 16 Bauchkombination (4er) / 80 Kniebeugen



4. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre

Formung: Sektion 4 (Fussfeger, KoB, Kniestoss) / Stockform komplett

Schlagtechnik: Body Shot

Kicktechnik: Roundhouse Kick (Bein zurückstellen)

Abwehrtechnik:

- Body Shot mit Ellbogen blocken
- Roundhouse Kick fassen und unter dem Arm einklemmen, Konter Schlag
- Roundhouse Kick seitlich Blocken

Befreiungen:

- Würgebefreiung 3 (Schwitzkasten seitlich, Angriff auf Geschlechtsteil dann befreien)
- Umklammerung 2 (von hinten über Arme)

Groundgame: Escapes: Side Control, Back Guard (anschl. in KP)

Take Down: Fussfeger seitlich anschl. KoB

Handpratzen: Schlagkombination: Body Shot, Jab, Cross, Body Shot

Waffen: Kurzstock Abwehr und Konter mit Stockspitze oder Knauf oder Stich

Abhärtung:

- 8er Arme und 4er Beine mischen
- 60 Sek. auf Fäuste im Brett
- Roundhouse Kick auf Oberkörper

Körper:

- Fitness: 20 Liegestütze ohne Pause / 19 Bauchkombination (4er) / 100 Kniebeugen

5. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre



Formung: Sektion 5 (Alle Ellbogenschläge)

Schlagtechnik: Ellbogenschläge, gerade v. aussen, v. unten

Kicktechnik: Side Kick hoch, hinteres Bein, Ferse trifft

Abwehrtechniken:

- alle 4 Faustschläge blocken und Konterangriff gemischt
- Volle Deckung nach vorne auf Side Kick oder Front Kick, oder Kicks fassen

Befreiungen:

- Armbefreiung 2, über Kreuzt halten, abscheren 2x, Konter Ellbogenschläge
- Umklammerung 3 (v. vorne über Arme)

Groundgame:

- Position Drill 2 vollständig (Mount, KoB, Side Control, Nord Süd, Kesagatami, Side Control (Beide Knie an Körper), Kesagatami reverse, Mount dann Seitenwechsel
- Finalisationen: Mount (Arm Baar, Krawatte Choke)
- Escape: Nord Süd Back (nach Sprawl) mit Körperdrehung, anschl. Side Control

Handpratzen: Die ersten 3 Ellbogenschläge in HP gemischt

Waffen: Messer

- Alle Angriffsrichtungen
- Alle Angriffsrichtungen mit Rucksack blocken, wegrennen

Abhärtung:

- Low Kick Oberschenkel und Roundhouse Kick Oberkörper mischen

Körper:

- Fitness: 30 Liegestütze mit Pause / 21 Bauchkombination (4er) / 120 Kniebeugen

6. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre



Formung Sektion 6 (Angriffstechnik und Ellbogenschlag und Fingerstich, Side Kick tief, Drehschlag)

Schlagtechnik:

- Drehschlag
- Ellbogenschlag gedreht

Kicktechnik: Spin Kick

Abwehrtechnik:

- Drehschlag blocken Konterschlag oder Konter Tritt in Kniekehle und ziehen, anschl KoB.
- Spin Kick zurückspringen

Befreiung:

- Jacke T-Shirt fassen, Daumen attackieren
- Würgebefreiung 4 (am Boden im Mount)

Groundgame:

- Finalisation: Side Control (Americano / Shoulderpress / Crossface / Arm Baar bei Befreiungsversuch des Gegners / Arm des Gegners zwischen beiden Körper einklemmen und Richtung Hals drücken / Toe Hold / Arm Triangle und Seite wechseln) 3 für Prüfung

Take Down: Shoot, anschl. Mount

Angriffstechnik: VS, ziehende Hand aussen mit Angriffsschlag, Schlag trifft, anschl. Ellbogen seitlich

Handpratzen: Drehschlag und Drehellbogenschlag (evt. mit anderen Schlägen mischen)

Waffen: Messer, alle Angriffsrichtungen mit Händen blocken und wegrennen

Abhärtung: Low Kick, Roundhouse und Front Kick Kombo

Körper:

- Fitness 30 Liegestütze ohne Pause / 24 Bauchkombination (4er) / 140 Kniebeugen

7. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre



Formung: Sektion 7 (Meidbewegungen, seitlich, abtauchen, zurück und Super Man)

Schlagtechnik:

- Upper Cut
- Ellbogenschlag zurück mit side step

Kicktechnik:

- Tiefer Side Kick auf Knie mit Ausfallschritt
- Push Kick

Abwehrtechnik:

- Meidbewegungen mit Konterschlag (seitlich tiefe Gerade, Abtauchen mit Schwinger, Upper Cut zurück gerade hoch oder Superman)
- Push Kick fassen, auf Aussenbahn wechseln und Low Kick auf Standbein

Befreiung: Armbefreiung 3, beide Arme v. Hinten fassen

Groundgame:

- Finalisation Guard (Arm Triangle / Guillotine / Arm Baar seitlich / Arm Baar vor Körper / Leg Triangle / Kimura) 3 für Prüfung
- Gegner fallen 1: Nach Pass steht Gegner über A, Beine links und rechts vom Körper evt. Foot Lock oder Technical Standup

Handpratzen: Schlagkombination Jab/Cross, Upper Cut, Schwinger

Waffen: Messer

1. alle Angriffsrichtungen mit dem Messer blocken, Konterangriff und wegrennen
2. A liegt auf Rücken auf dem Boden, B greift aus dem Stand an und sitzt auf A, A blockt den Angriff, fasst Arm von B zieht mit beiden Händen Arm zu sich und dreht sich zur Seite, aufstehen und sofort weg

Abhärtung: 10x Medizinball auf Bauch

Körper:

- Fitness: 40 Liegestütze mit Pause / 27 Bauchkombination (4er) / 170 Kniebeugen

8. Prüfung Kids/Teens 8-15 Jahre



Formung: Sektion 8 (Hüftwurf, Sprawl, Shoot)

Schlagtechnik:

- Superman Punch
- Ellbogen v. oben

Kicktechnik: Wheel Kick hoch und tief

Abwehrtechnik:

- Fingerstich Innenbahn mit Folgetechniken: Side Kick tief, Drehschlag/Drehellbogenschlag ziehende Hand und Schlag
Innenbahn Arm einklemmen und Ellbogen v. oben
- Weehkick blocken

Befreiung:

- Armbefreiung 4: Beide Arme werden gehalten im Stand (2 Personen)
- Armbefreiung 5, liegend werden beide Arme festgehalten (2 Personen) im liegen

Take Down: Hütwurf

Groundgame:

- Back Control mit Chocke bis Tap
- Back Control Escape, danach in Side Control mit Finalisation
- Guillotine bei Take Downs im Stand oder beim fallen, in Guard
- Guillotine Escape im Stand und Guard

Handpratzen: Superman Punsch anschl. VS und gerade Schläge

Waffen: Messer Angriff in geschlossenem Raum, Gegner fällen, entwaffnen, kampfunfähig machen

Abhärtung:

- Am Boden liegend Ground and Pound mit Boxhandschuhen auf Rumpf und Kopf, 1min durchhalten
- 30 Sek. auf Bauch stehen

Körper: Fitness: 40 Liegestütze ohne Pause / 30 Bauchkombination (4er) / 200 Kniebeugen

