

Prüfungsprogramm Kinder / Schüler 2012		Kombi-Test	Kumite	Fitness
Weiß-gelb:	Blocking Set	Blocken Innenseite	Einzeltechniken	Hampelmann
Gelb:	SF1 (Bis 8 Jahre nur nach vorne)	Block & Konter, Befreien	Einzeltechniken	Purzelbaum
Orange	Sound-Form 1 (Bis 8 Jahre nur nach vorne)	Block & Konter Außenseite	Kicks	Liegestütz-Strecksprung
Lila	LF1	Hand-/Armhebel,	Hand-Fuß	Seilspringen
Blau	Stance Set & Striking Set oder Hyper-Form	Hubud	Fuß-Hand	10 mal RK ohne absetzen
Grün	SF2	Timing Pattern o-i-i	Fuß-Fuß	Handstand
3.	Sound-Form 2	Timing Pattern o-o-I	Ind. Konter	Bruchtest im Sprung
2.	LF2	Timing Pattern i-i-o	Nachges. Konter	Rad
1.	Finger Set & Kicking Set Oder XF1	Timing Pattern i-o-o	Dir. Konter	Bruchtest mit Drehung
Junior-Dan	Sound-Form 3		Konterformen erklären	Seilspringen Liegestütze Sit-ups
	SF3	Reversing-Mace-Drill	Freies Kämpfen	Kniebeugen
	LF3			Bruchtest: Drehung, Sprung