

# Prüfungsprogramm für den grünen Gürtel

## Kata

- Heian Nidan
- Heian Sandan

## Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Uraken-Uchi (j)
2. KK ← Shuto-Uke, ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. KB ↔ Yoko-Geri Keage
4. ZK → Soto-Uke, Age-Uke (j)
5. ZK → Mae-Ashi-Geri Keage, Mae-Geri Kekomi, Ren-Tsuki (j, sh)
6. ZK → Mawashi-Geri, → Ushiro-Geri
7. ZK → Mae-Geri Keage, → Ashi-Barai (von hinten), Gyaku-Tsuki

## Kumite

- Point-Fighting
- Leicht-Kontakt

## KO-Kriterium

Folgende fehlende Leistungen führen zu einem Durchfallen bei der Prüfung. Es ist nicht möglich diese Mangelleistung durch andere Leistungen in der Prüfung auszugleichen. Wenn ein Prüfling einen Fehler macht, wird er vom Prüfer darauf hingewiesen. Je nach Alter und Gürtelstufe hat er die Möglichkeit die Übung zu Wiederholen oder er scheidet aus der Prüfung aus.

Das Mindestalter für den grünen Gürtel beträgt 10 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von einem Jahr einzuhalten. Bei einem Fehler wird der Prüfling durch den Prüfer auf den Fehler hingewiesen.

**Kata:**

- a. 11-14 Jahre: 3 Fehler
- b. Ab 15 Jahre: 2 Fehler

**Kihon:**

- a. 11-14 Jahre: 2 Fehler
- b. Ab 15 Jahre: 1 Fehler

**Nicht-Können der Grundtechniken:**

Vorderfaustschlag, Rückfaustschlag, Backfist, Frontkick, Spannkick, Sidekick, Pferdefußtritt

**Fitness**

Keine 5 richtigen Liegestütze schaffen