

10. Kyu

# Weiß-Gelb

## Fitness

2 Minuten Hampelmann

Rückwärts und Vorwärts laufen

1 Minute Fußballen-/Fersenstand abwechselnd

Rolle Rückwärts aus dem Sitz

Hock-Streck-Sprünge

Hampelmann

## Technik + Wirkung

Jab

Punch

Frontkick (vorderes Bein)

Frontkick (hinteres Bein)

## Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 9. Kyu

# Gelb

### Fitness

2 Minuten Hampelmann

Überkreuz laufen

5 Sekunden Einbeinstand (links und rechts)

Rolle Vorwärts und Rückwärts aus dem Sitz

10 Sekunden auf einem Bein hüpfen (links und rechts)

2 Minuten in Rücklenlage Fahrrad fahren

Umsetzsprünge auf Kommando

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Frontkick mit Wechsel der Auslage

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



8. Kyu

# Gelb-Orange

## Fitness

2 Minuten Hampelmann + Schritthampelmann

Schnelles Schattenboxen links/rechts

Überkreuz laufen

10 Sekunden Einbeinstand (links und rechts)

Rolle Vorwärts und Rückwärts aus dem Sitz

10 Sekunden auf einem Bein hüpfen (links und rechts)

3 Minuten in Rücklenlage Fahrrad fahren

## Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Frontkick

Axekick

## Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 7. Kyu

# Orange

### Fitness

3 Minuten Seilspringen

30 Frontklicks

30 Axekicks

Schnelles Schattenboxen links/rechts

1 Minute Standwaage (links und rechts)

15x Aufstehen und setzen ohne Hände

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist (gesprungen)

Frontkick

Axekick

Roundhousekick

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



# 6. Kyu Orange-Grün

## Fitness

- 3 Minuten schnelles Schattenboxen
- 1 Minute gemischte Kicks
- 1 Minute Standwaage (links und rechts)
- 2 Minuten Unterarmstütz
- 15x Aufstehen und setzen ohne Hände

## Technik + Wirkung

- Jab
- Punch (gesprungen)
- Backfist (gesprungen)
- Uppercut
- Frontkick
- Axekick
- Lowkick

## Sparring

- Nach Ansage des Prüfers



## 5. Kyu

# Grün

### Fitness

3 Minuten schnelles Schattenboxen  
1 Minute Einbeinstand auf Prätze (links und rechts)  
1 Minute Standwaage (links und rechts)  
2 Minuten Unterarmstütz  
20x Aufstehen und setzen ohne Hände

### Technik + Wirkung

Jab	Punch
Uppercut	Kopfhaken
Backfist (gesprungen)	

Frontkick	Axekick
Lowkick	Roundhousekick
Sidekick	

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 4. Kyu

# Grün-Blau

### Fitness

2 Minuten schnelles Schattenboxen

2 Minuten gemischte Kicks

1 Minute Einbeinstand auf Pratze (links und rechts)

2 Minuten Unterarmstütz

30x Aufstehen und setzen ohne Hände

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Uppercut

Kopfhaken

Körperhaken

Frontkick

Axekick

Lowkick

Roundhousekick

Sidekick

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 3. Kyu

# Blau

### Fitness

Boxpyramide 10-20-30-20-10

20 Roundhousekicks (links und rechts)

20 Axekicks (links und rechts)

20 Sidekicks (links und rechts)

1 Minute Einbeinstand auf Pratze mit Armkreisen (l. und r.)

2 Minuten Unterarmstütz

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Uppercut

Kopfhaken

Körperhaken

Ridgehand

Frontkick

Axekick

Lowkick

Roundhousekick

Sidekick

Crescent-Kick

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 2. Kyu

# Violett

### Fitness

Boxpyramide 10-20-30-20-10

20 Roundhousekicks (links und rechts)

20 Axekicks (links und rechts)

20 Sidekicks (links und rechts)

1 Minute Einbeinstand auf Pratze mit Armkreisen (l. und r.)

2 Minuten Unterarmstütz

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Uppercut

Kopfhaken

Körperhaken

Ridgehand

Frontkick

Axekick

Lowkick

Roundhousekick

Sidekick

Crescent-Kick

Hook-Kick

Fußfeger

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



## 1. Kyu

# Braun

### Fitness

Boxpyramide 10-20-30-20-10

30 Roundhousekicks (links und rechts)

30 Axekicks (links und rechts)

30 Sidekicks (links und rechts)

30 Crescentkicks (links und rechts)

2 Minuten Unterarmstütz

### Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Uppercut

Kopfhaken

Körperhaken

Ridgehand

Knifehand

Frontkick

Axekick

Lowkick

Roundhousekick

Sidekick

Crescent-Kick

Hook-Kick

Fußfeger

### Sparring

Nach Ansage des Prüfers



Junior-  
Dan

# Schwarz-Weiß

6-10  
Jahre

## Fitness

Boxpyramide 10-20-30-20-10  
30 Roundhousekicks (links und rechts)  
30 Axekicks (links und rechts)  
30 Sidekicks (links und rechts)  
30 Crescentkicks (links und rechts)  
2 Minuten Unterarmstütz

## Technik + Wirkung

Jab	Punch
Backfist	Uppercut
Kopfhaken	Körperhaken
Ridgehand	Knifehand
Frontkick	Axekick
Lowkick	Roundhousekick
Sidekick	Crescent-Kick
Hook-Kick	Fußfeger
Backkick	

## Sparring

Nach Ansage des Prüfers



Junior-  
Dan

# Schwarz-Blau

11-14  
Jahre

## Fitness

Boxpyramide 10-20-30-20-10

30 Roundhousekicks (links und rechts)

30 Axekicks (links und rechts)

30 Sidekicks (links und rechts)

30 Crescentkicks (links und rechts)

30 Lowkicks (links und rechts)

## Technik + Wirkung

Jab

Punch

Backfist

Uppercut

Kopfhaken

Körperhaken

Ridgehand

Knifehand

Frontkick

Axekick

Lowkick

Roundhousekick

Sidekick

Crescent-Kick

Hook-Kick

Fußfeger

Backkick

## Sparring

Nach Ansage des Prüfers

