|  |  |
| --- | --- |
|  | **2013** |
|  | Omnis Kampfsport Akademie |

|  |
| --- |
| **[PRÜFUNGSPROGRAMM Kung Fu für 3 ½ bis 6 Jährige]** |
| Kindgerechter und Werteorientierter Kampkunstunterricht für Kinder. Vorbereitende Inhalte für darauf folgende Ausbildungsstufen und für eine Ausbildung zum Lehrer für Kampfkunst Chung Sin Kuen Do Kung Fu und Kickboxen.  |

****

 **Lil Panda**

**Kampfkunst und Lebenskompetenzen Altersgruppe 3 ½ - 6 Jahre**

Lil Panda ® Prüfungsanforderungen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz | Wieß-Gelb | Weiß-Orange | Weiß-Grün |
| Treten | 10 Schnapptritt in die Luft, Beine im Wechsel + stehen auf einem Bein link/rechts | 10 Front KicksAuf ein Ziel, Auf einem Bein springen (links/rechts) | 10 Silum KicksAuf ein Ziel, Beine im Wechsel  |
| Schlagen | 10 gerade Schläge Die Luft, Arme im Wechsel | 10 Blitz (Aufwärtsblock + Gerader Faustschlag)  | 10 Donner (Rückfaust Schlag) Schläge auf ein Ziel,  |
| Blocken | 10 Aufwärtsblock | 10 Abwärtsblock | 10 Scherenblock |
| Krabbeln | Affenlauf über den Boden | Spinnenlauf über den Boden | Affenlauf durch einen Hütchenparkour |
| Hüpfen | 5 HüpfenMit beiden Füßen auf dem Boden | 5 Hüpfen mit beiden Füßen in Ringen | 5 Hüpfer mit beiden Füßen auf einem Kasten |
| Rollen  | Purzelbaum | Purzelbaum  | Judorolle  |
| Fangen | 5 Bälle fangen,  | 5 Bälle fangenZwei Schritte entfernt, | 5 Bälle fangen drei Schritte entfernt, |
| Laufen | Auf Ferse Durch den Raum laufen | Um Hindernisse herum laufen + Auf Zehenspitzenlaufen | Durch einen Hindernis Parkour laufen  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kompetenz** | Wieß-Blau | Weiß-Lila | Weiß-Rot |
| **Treten** | 10 x Rundtritt + 5 Ziele treten,aus einem Schritt Distanz geworfen | 10 Seitlicher Tritt + 5 Ziele treten,aus zwei Schritt Distanz geworfen | 10 Axttritt + 5 Ziele treten,aus 5 meter Distanz geworfen |
| **Schlagen** | 10 Handballen Schläge Die Luft, Arme im Wechsel |  URAKEN-Gyaku Pratze 1 DonnerUraken-GYAKU Pratze 2 Blitz (Rückfaustschlag Aufwärtsblock + Gerader Faustschlag)  | K04%20gelb Abwärtsblock  Geradefaust schlag  Aufwärtsblock Stand  |
| **Blocken** | 10 Ohrfeigen block | 10 Nassen block(Handkanteninnen block)  | 10 Graben block(Handkantenaussen block) |
| **Fitness** | Hampelmann * Stützstandwaage 2 Stützstandwaage
 | Wechselsprung 1 Wechselsprung 2Kniebeuge mit Sprung. Liegestütze  | Male Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß (links und rechts überprüfen), |
| **Hüpfen** | 5 HüpfenMit beiden Füßen auf dem Boden | 5 Hüpfen mit beiden Füßen in Ringen | 5 Hüpfer mit beiden Füßen auf einem Kasten |
| **Rollen**  | Purzelbaum rückwärts  | Radschlagen  | Seitrolle 2 Judorolle  |
| **Fangen** | 5 Bälle fangen,vom Boden abgeprallt | **5 Bälle mit der Hand** **schlagen** | 5 Bälle mit dem Fuß Kicken  |
| **Stände Form**  | Kamae rücklinks ohne Schützer Tigerstand Vorderstand, Pferdestand,  | Vorderstand gebeugtes Bein, Mittlerer Katzenstand, Kranichstand, |  Drachenstand, Langer Katzenstand,Scherenstand |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz | Wieß-Braun | Weiß-Gold | Weiß-Schwarz |
| Treten | Tigerschwanz trittHalbmondtritt | Hakentritt 360 grad Hakentritt + Halbmondtritt  | * Kicks vom Boden

Yoko-Tobi-Geri Gesprungen  |
| Kombinationen | K05%20gelbKick nach vorn, Führhandstoß Schlaghandstoß Stand | * K01 weiß-gelb Schritthandstoß
* Schlaghandstoß
* Schritthandstoß
* Stand
 |  Abwärtsblock  Handkanntenschlag  Halbmondkick   Stand  |
| Konzentration / Zweikampfübungen | URAKEN-Uramawashi Pratze 1 - Donner Uraken-URAMAWASHI Pratze 2 - Hakentritt ⮩ Pratzenhalter:  Faustrückschlag = Pratzenarm gestreckt Hakenkick = Pratzenarm gebeugt  | GYAKU-Mawashi 1 Geradefaust  Gyaku-MAWASHI 2 Hakentritt Schlaghandstoß-Hakenkick: * beim Schlaghand-stoß Stepp vor und Körper eindrehen
* beim Hakenkick h.B. ran und Körper ausdrehen
 | **überlauf. Schlaghandstoß:** Pratze neben dem Kopf halten, anderer Arm so hinhalten, dass der Partner sie wegnehmen muss**Drehkick:** Power fordern |
| Fitness | Seitstütz oben Seitstütz mit BeinhebenHocksprung über Hindernis 1Hocksprung über Hindernis 2 Hocksprünge mit ½-Dreh. über zwei Pratzen⇨ Pratzen zwischen den Beinen gestapelt | Hocke-Stütz 1 Hocke-Stütz 2 Hocke-Stütz 4* Hocke – Stütz – Hocke – Strecksprünge (10x)
 | Leadership übernimmt das warm up |
| Parcours | 3x Strecksprung mit Drehung, Reifen im Zick-Zack | Reifen zickzack – seitlich Rollen – einbeinig hüpfen – drüber – Spinnengang | Rolle vorwärts – Slalom - Pratze abschlagen - Spinnengang |
| Panda Form  | Teil 1 mit Hilfe  | Teil 1 + 2 mit Hilfe | Teil 1-3 mit teil Hilfe  |