

Orange: **Entwurf einer Jugendprüfungsordnung der WBKF**

orange – weiß

Fallübungen: - vorwärts rechts
 - rückwärts rollen (links und rechts)

Ausweichen, blocken, fegen: gegen Fauststoß vorwärts

Schläge, Tritte: Handkantenschlag und Fußtritt seitwärts

Würfe: Schulterwurf gegen Kreuzwürgen
 Schulterwurf gegen ein Schieben (beide Arme)

Transportgriffe: langen Arm dabei hebeln

Festlegegriffe: fixieren in Bauchlage des Partners

Abwehren: - beide Hände fassen beide Unterarme von vorne
 - rechte Hand fasst rechten Unterarm des Partners
 - Umklammern über den Armen von vorne
 - Umklammern über den Armen von hinten
 - Würgen von rechts und links (unterschiedl. Techn.)
 - Haare von vorne mit einer Hand fassen

Bodenlage: Würgen von vorne gegen einen am Boden Liegenden

Kobudo: Kubaton – Minikata (5 Techniken)

Voraussetzungen: Gültiger WBKF – Pass und Abzeichen (Gi)

Vorbereitungszeit: 6 Monate regelmäßiges Training

Lehrgänge: Eine Generalprobe und ein weiterer Lehrgang

Kosten Prüfung: 25,- € (inklusive Urkunde)