

# Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Blau

## Fallschule

Fall – und Rollübungen

Hechtrolle hoch und weit über Hindernis

Mit anschließender Selbstverteidigungsstellung

## Judo - Grundschule

**Standtechniken**

Mit anschließender Haltetechnik

Tomoe – Nage

Hane – Goshi

(Kopfwurf)

(Springhüftwurf)

**Bodentechniken**

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

**Haltegriffe**

Aus der Bewegung, Uhrzeigerichtung.

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

Kesa - Gatame (Schärpe 2. Ausführung)

Kata – Gatame (Schulter-schärpe 2. Ausführ.)

**Judokampf**

## Karate - Grundschule

**Angriffstechniken**

Faust und Handtechniken

Koken – Uchi

Nukite

(Schnappstoß mit dem Handgelenk)

(Fingerstich)

**Fußtechniken**

Yoko – Tobi - Geri (Seitwärtssprung)

**Abwehrtechniken**

Box -, Schlag -, und Stoßabwehr, mit einem Partner 1 Schritt

1 x (Hoch)

1 x (Mitte)

1 x (Tief)

Kakuto - Uke (Jodan)

Soto – Ude – Uke (Chudan)

Gedan – Uke (Haiwan)

**Karatekampf, und Bruchtest ( 1 Hand und 1 Fußtechnik)**

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

**Kopfumklammerung – Doppelnelson**

**Würgeangriff - von hinten mit dem Unterarm**

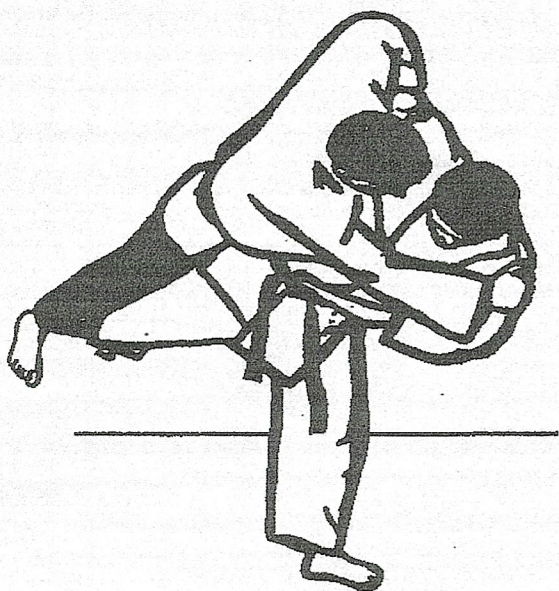
**Jackegreifen – von vorne, an der Schulter**

**Kampfkation**



Judo - Grundschule

Standtechniken

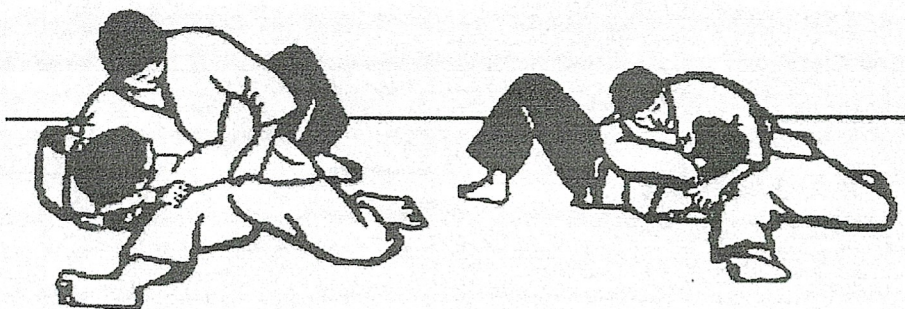


**HANE GOSHI**  
Springhüftwurf

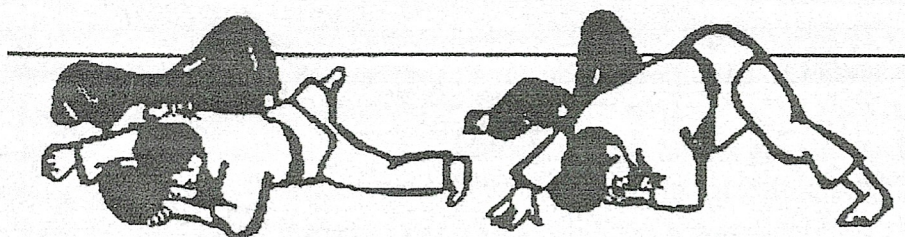


**TOMOE NAGE**  
Kopfwurf

Bodentechniken



**KESA GATAME**

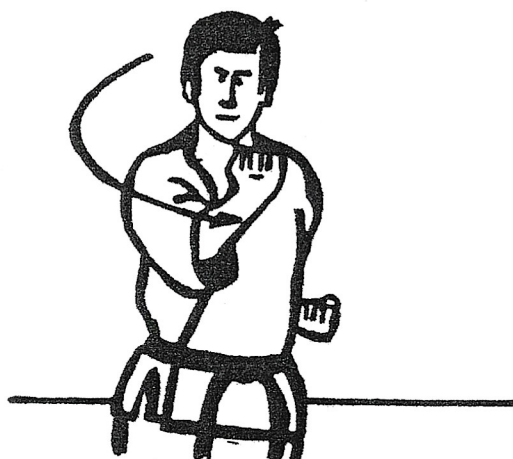


**KATA-GATAME**



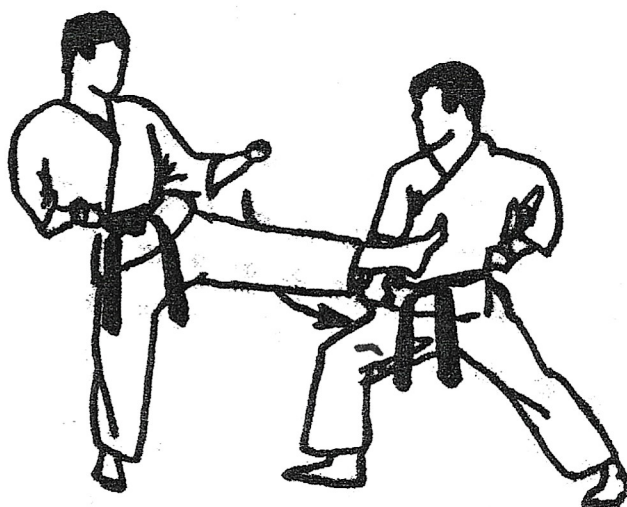
Karate - Grundschule

Abwehrtechniken

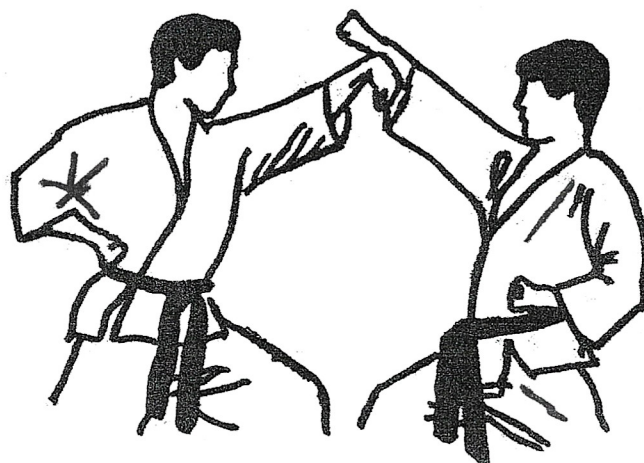


SOTO UDE UKE

*Bakat Palmok An Makki*



GEDAN UKE (HAIWAN)



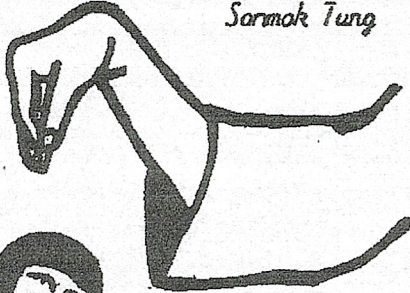
KAKUTO UKE (JODAN)



Karate - Grundschule

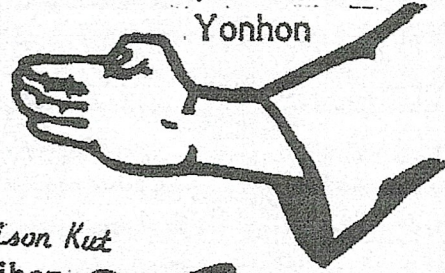
Angriffstechniken

**KOKEN**  
*Sarmak Tung*

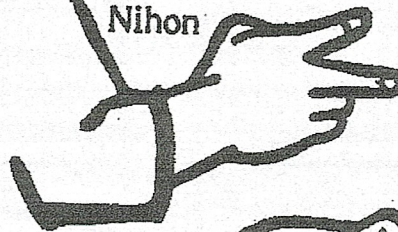


**KOKEN UCHI**  
*Sonmaktung Chiki*

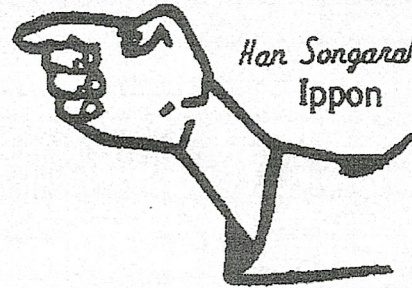
*Pyonson Kut*  
**Yonhon**



*Gawison Kut*  
**Nihon**

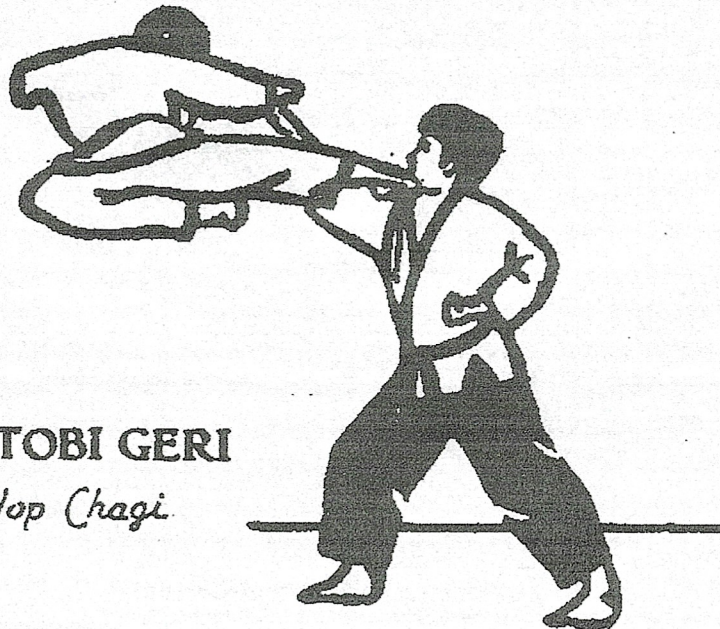


*Har Songarak*  
**Ippon**



**NUKITE**

Fußtechniken



**YOKO TOBI GERI**  
*Tuio Yop Chagi*