

# Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Gelb

## Fallschule

**Fall – und Rollübungen**

Rolle vorwärts in Verteidigungsstellung  
Rolle rückwärts in Verteidigungsstellung  
Sturz seitlich rechts und links

## Judo - Grundschule

### Standtechniken

Mit anschließender Haltetechnik

**O - Soto - Gari (Große Außensichel)**

### 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)**

**Kata - Gatame (Schulterschärpe)**

## Karate - Grundschule

### Grundstellungen

**Kokutsu - Dachi (Rückwärtsstellung)**

**Nekoashi - Dachi (Rückbeinstellung)**

### Angriffstechniken

Faust und Handtechniken

**Morote - Tsuki (gleichzeitiger Fauststoß)**

**Empi - Uchi (Ellenbogenstoß)**

### Fußtechniken

**Mae - Geri - Keage (Vorwärtsschnapptritt)**

### Abwehrtechniken

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

**1 x Jodan (Hoch)**

**Jodan - Age - Uke**

**1 x Chudan (Mitte)**

**Chudan - Uchi - Ude - Uke**

**1 x Gedan (Tief)**

**Gedan - Barai**

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

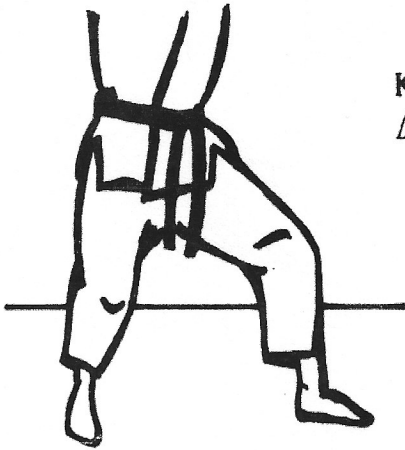
**Kopfumklammerung - von vorne**

**Würgeangriff - von vorne, Arme gestreckt**

**Jackegreifen - von vorne, ausheben**

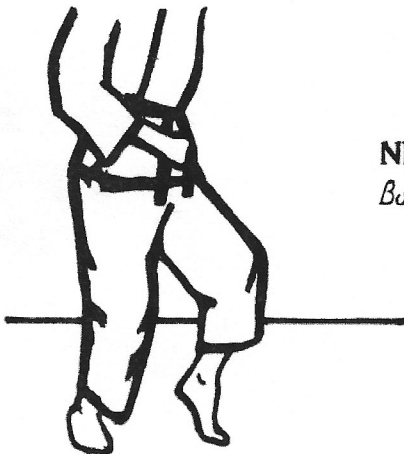
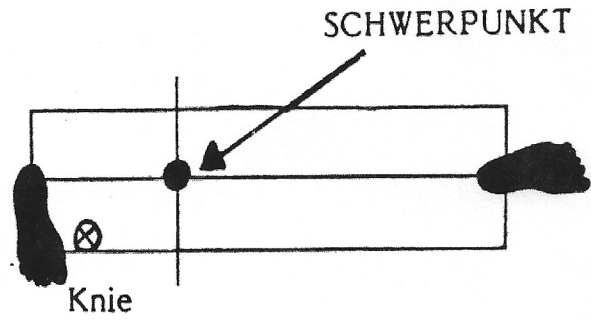
Karate - Grundschule

Grundstellungen



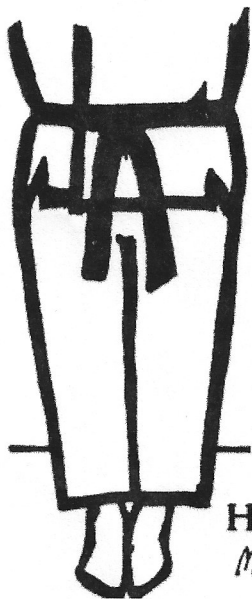
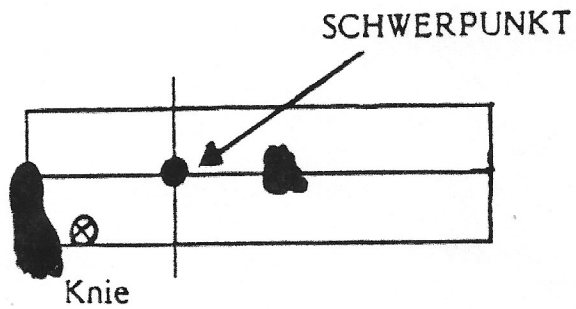
KOKUTSU DACHI

*Dwit Gubi Sogi*



NEKOASHI DACHI

*Bum Sogi*



HEISOKU DACHI

*Moa Sogi*

Karate - Grundschule

Abwehrtechniken



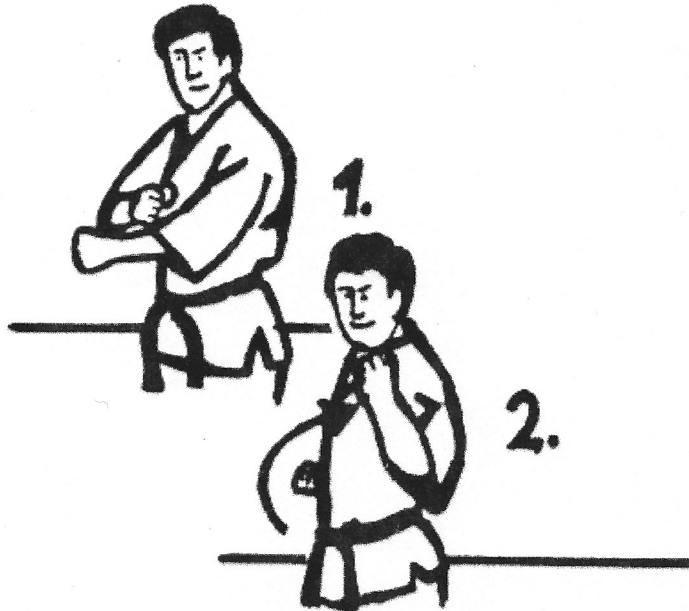
**GEDAN BARAI**

*Palmok Arae Bakat Makki*



**AGE UKE**

*Palmok Olgul Bakat Makki*



**UCHI UDE UKE**

*An Palmok Momtong Makki*

Karate - Grundschule

Angriffstechniken



nach oben  
*Palkup Ollyo Chiki*

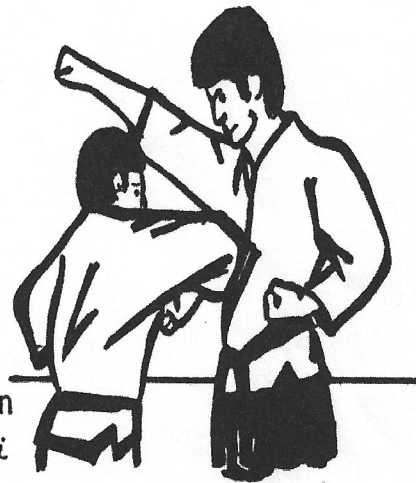


nach unten  
*Palkup Naeryo Tsulki*

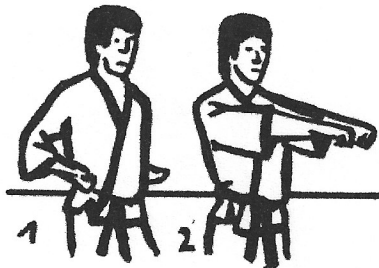
**EMPI UCHI**



nach hinten  
*Palkup Dwiro Tsulki*



nach vorn  
*Palkup Ap Chiki*

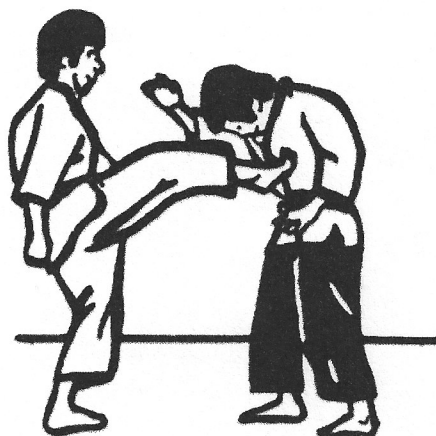


**MOROTE TSUKI**  
*Ssang Chumok Jirugi*

Fußtechniken



Fuss-  
ballen



**MAE GERI**  
*Ap Chagi*

Judo - Grundschule

Standtechnik

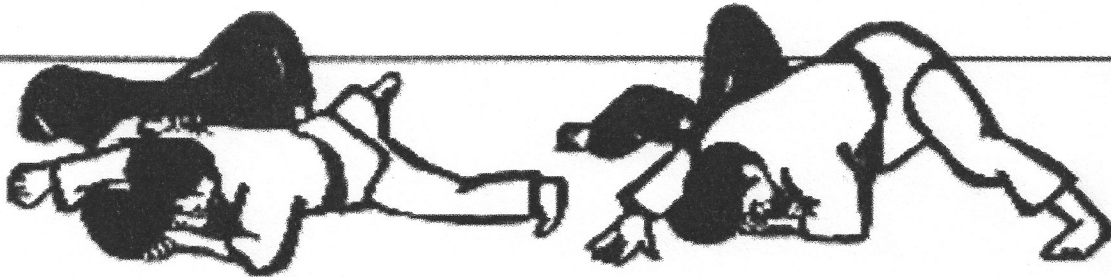


O SOTO GARI  
Große Außensichel

Bodentechniken



KESA-GATAME



KATA-GATAME