

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.

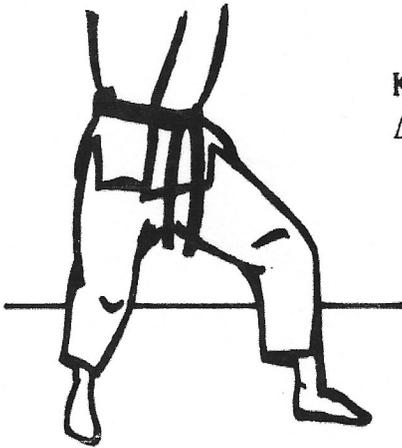
Kopfumklammerung - von vorne

Würgeangriff - von vorne, Arme gestreckt

Jackegreifen - von vorne, ausheben

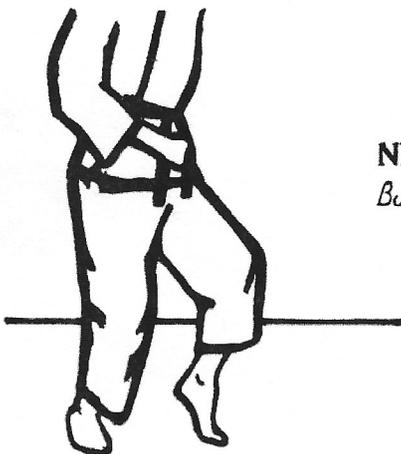
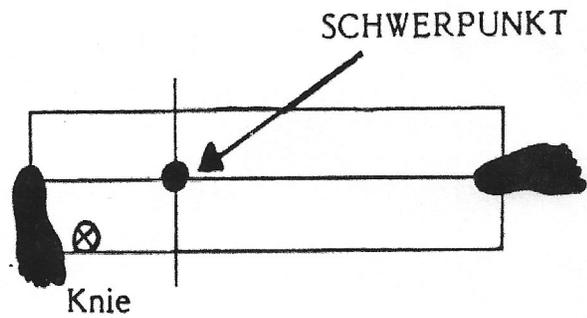
Karate - Grundschule

Grundstellungen



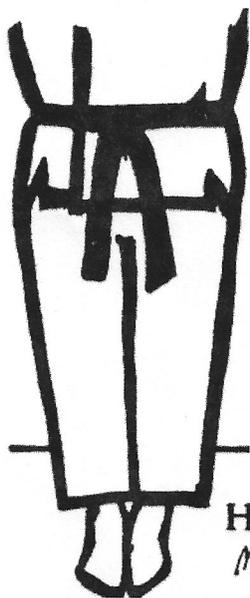
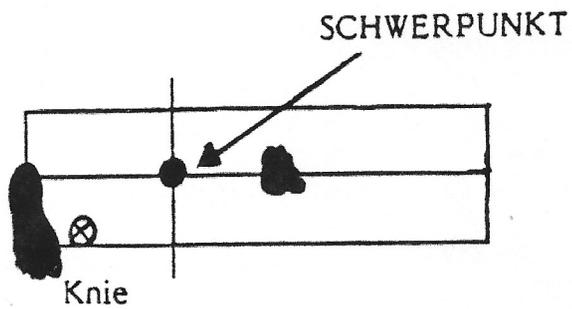
KOKUTSU DACHI

Dwit Gubi Sogi



NEKOASHI DACHI

Bum Sogi

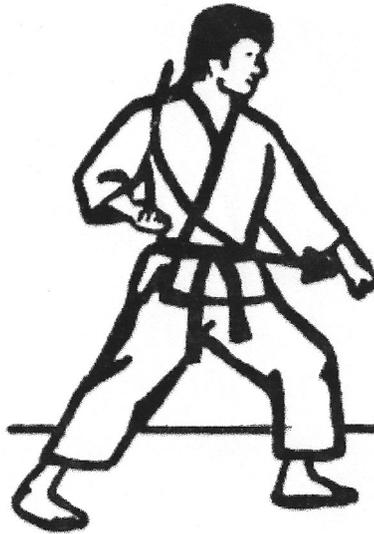


HEISOKU DACHI

Moa Sogi

Karate - Grundschule

Abwehrtechniken



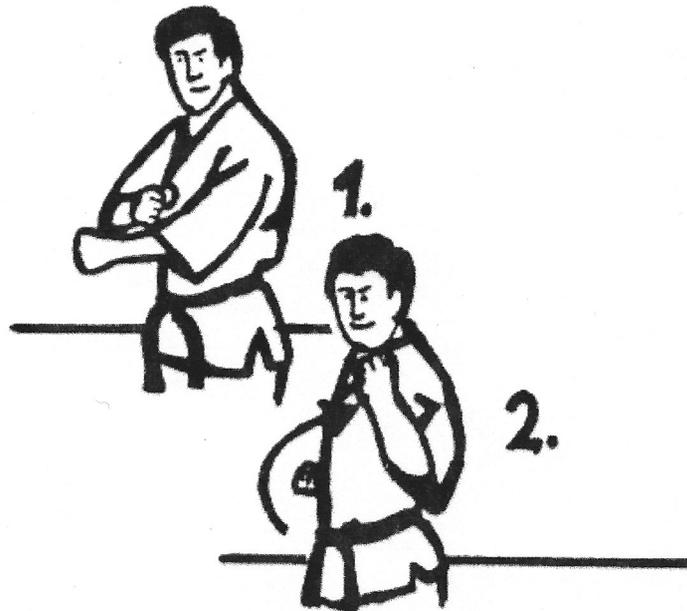
GEDAN BARAI

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

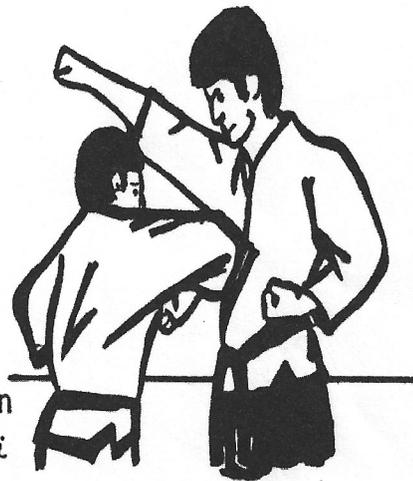


nach unten
Palkup Naeryo Tsulki

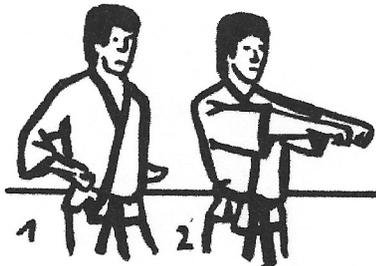
EMPI UCHI



nach hinten
Palkup Dwiro Tsulki



nach vorn
Palkup Ap Chiki

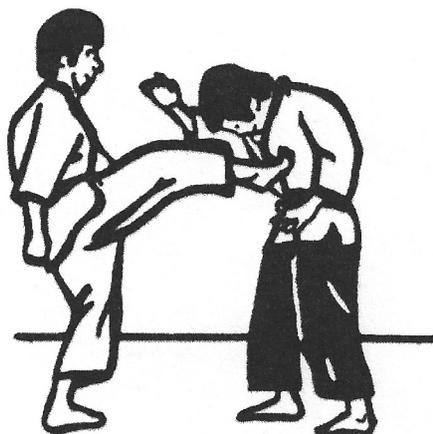


MOROTE TSUKI
Ssang Chumok Jirugi

Fußtechniken



Fuss-
ballen



MAE GERI
Ap Chagi

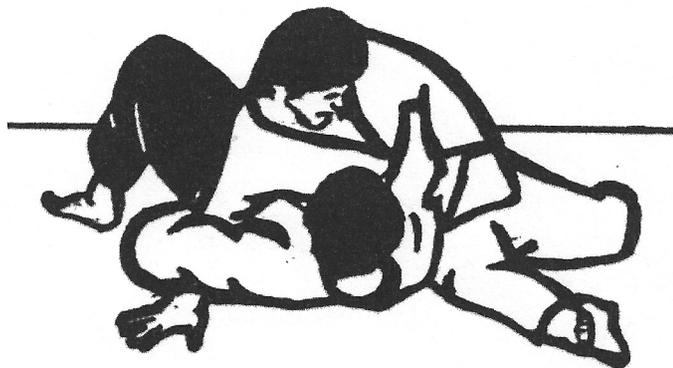
Judo - Grundschule

Standtechnik

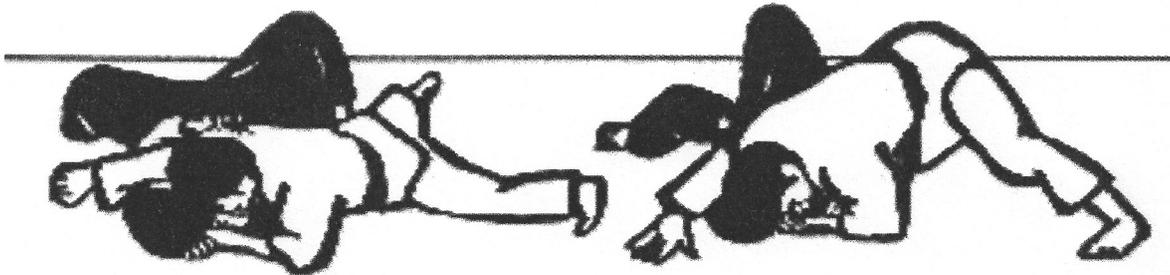


O SOTO GARI
Große Außensichel

Bodentechniken



KESA-GATAME



KATA-GATAME