

Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Grün

Fallschule

Fall – und Rollübungen

Rolle rückwärts vom Stuhl

Rolle seitlich mit angewinkeltem Bein

Judo - Grundschnle

Standtechniken

Mit anschließender Haltetechnik

Ko – Uchi - Gari (Kleine Innensichel)

Ko – Soto – Gari (Kleine Außensichel)

Bodentechniken

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

Haltegriffe

Aus der Bewegung, Uhrzeigerrichtung

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

Tate - Shiho - Gatame (Reitvierer 2. Form)

Judokampf

Karate - Grundschnle

Angriffstechniken

Faust und Handtechniken

Ura - Tsuki

(Fauststoß im Nahkampf)

Yama - Tsuki (Gleichzeitiger Fauststoß tief / hoch)

Fußtechniken

Abwärts – Fußschlag (korean. Bez. *Naeryo Chagi*)

Beinschlagen von außen nach innen (korean. Bez. *Bandal Chagi*)

Abwehrtechniken

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

1 x (Hoch)

Jodan - Shuto - Uke

1 x (Mitte)

Chudan - Haito - Uchi - Uke

1 x (Tief)

Gedan - Shuto - Uke

Karatekampf, und Bruchtest (eine Hand und eine Fußtechnik)

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

Kopfumklammerung – von vorne

Körperumklammerung – von vorne, Arme eingeschlossen

Armgreifen – von vorne, ein Arm gegenüberliegend

Kampffaktion