

Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Orange

Fallschule

Fall – und Rollübungen

Sturz vorwärts
Sturz rückwärts

Judo - Grundschule

Standtechniken

Mit anschließender Haltetechnik

Ippon – Seoi - Nage (Punktschulterwurf)

Bodentechniken

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

Haltegriffe

Aus der Bewegung, Uhrzeigerrichtung

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

Kami - Shiho - Gatame (oberer Vierer)

Yoko - Shiho - Gatame (seitlicher Vierer)

Karate - Grundschule

Angriffstechniken

Faust und Handtechniken

Tate - Tsuki (Fauststoß im Nahkampf)

Uraken - Uchi (Faustrückenschlag)

Fußtechniken

Mawashi - Geri (Halbkreisfußtritt)

Yoko - Geri - Keage (Seitwärtsschnapptritt)

Abwehrtechniken

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

1 x (Hoch)

1 x (Mitte)

1 x (Tief)

Jodan - Juji - Uke

Chudan - Shuto - Uke

Gedan - Juji - Uke

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

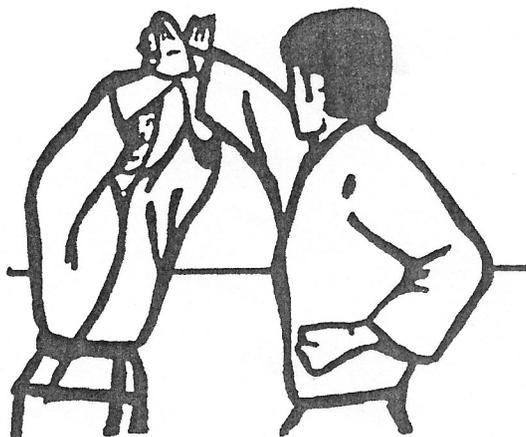
Würgeangriff – von hinten, Arme angewinkelt

Jackegreifen – von vorne, Arm gestreckt

Armgreifen – von hinten, beide Arme, gegenüberliegend

Karate - Grundschule

Abwehrtechniken



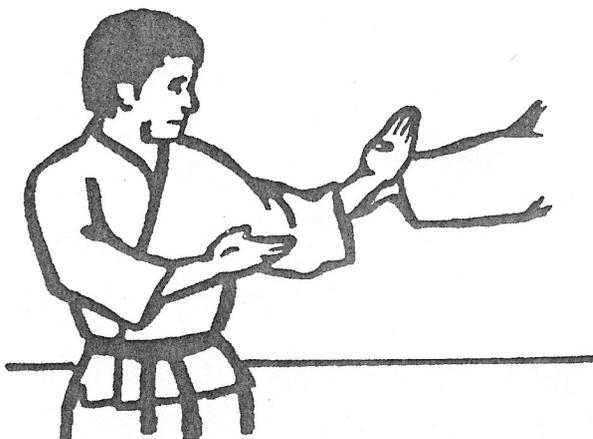
JODAN JUJI UKE

Sonnal Olgul Otgoro Makki



GEDAN JUJI UKE

Palmok Otgoro Arae Makki



CHUDAN SHUTO UKE

Sonnal Momtong Makki

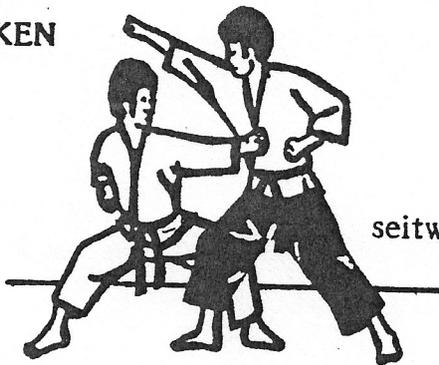
Prüfungsprogramm Kenjukate Kinder Orange

Karate - Grundschule

Angriffstechniken

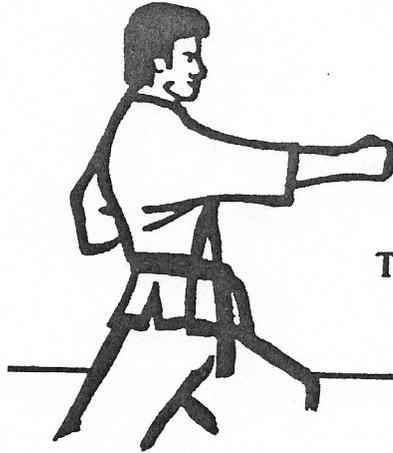


URAKEN



seitwärts

Chumok Tung Yop Chiki

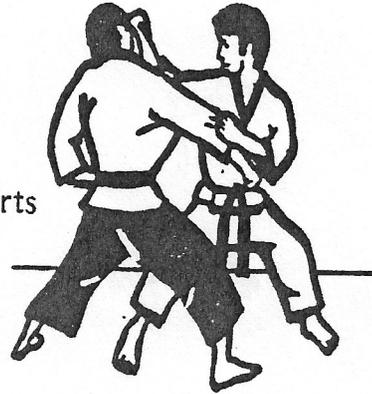


TATE TSUKI

Sewo Jirugi

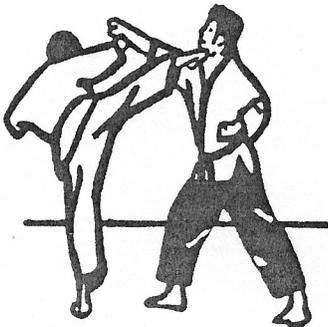
URAKEN UCHI

abwärts



Chumok Tung Naeryo Chiki

Fußtechniken

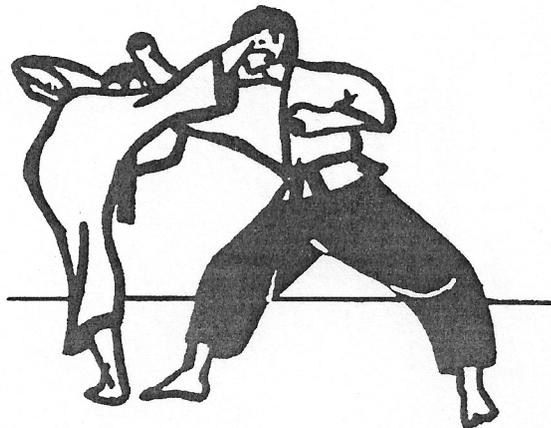


YOKO GERI

Yop Chagi



Fuss-
kante

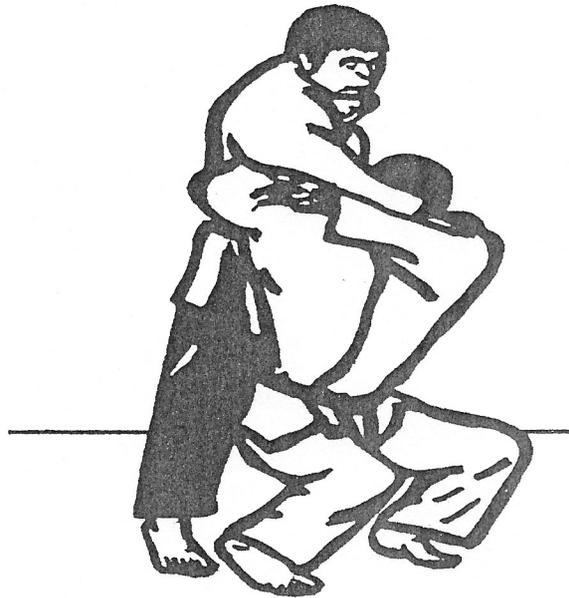


MAWASHI GERI

Dollyo Chagi

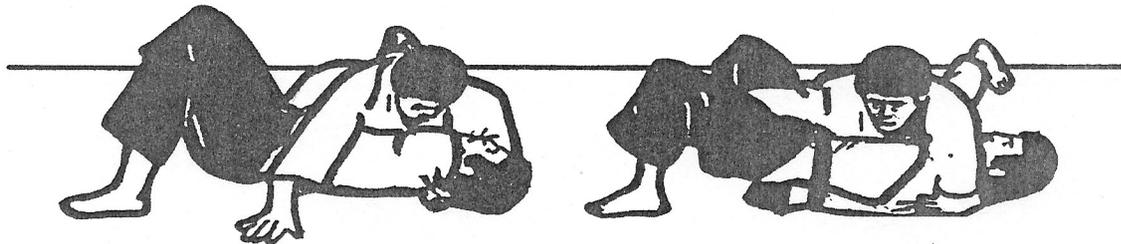
Judo - Grundschule

Standtechniken

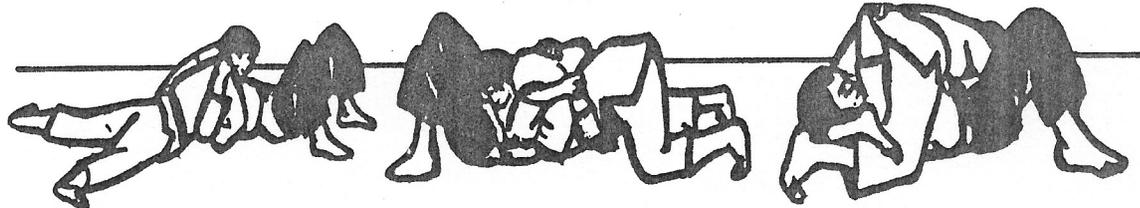
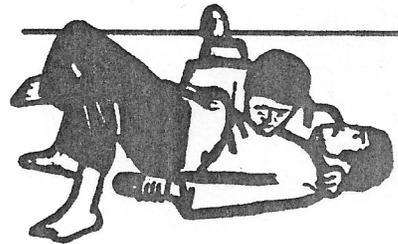


SEOI NAGE
Schulterwurf

Bodentechniken



YOKO - SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME