

# Prüfungsprogramm Kenjukate Kinder Weiß - Blau

## Fallschule

### Fall – und Rollübungen

Judorolle freier Fall auf die Seite  
Sturz seitlich (geschprungen)

Mit anschließender Selbstverteidigungsstellung

## Judo - Grundschule

### Standtechniken

Tsuri - Goshi (Hüftzug)  
Ko - Soto - Gake (kleines Einhängen)

### Bodentechniken

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

### Haltegriffe

Kesa - Gatame (Schärpe 2.Ausführung)  
Kata - Gatame (Schulter­schärpe 2.Ausführung)

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

## Karate - Grundschule

### Angriffstechniken

Faust und Handtechniken

Shotei - Uchi (Handballenstoß)  
Tettsui - Uchi (Abwärtsschlag)

### Fußtechniken

Yoko - Geri mit ganzer Drehung (Seitwärtsfußstoß)  
Ushiro - Geri - Keage (Rückwärtsfußstoß)

### Abwehrstechniken

Box -, Schlag -, und Stoßabwehr

1 x (Hoch)

1 x (Mitte)

1 x (Tief)

Kakuto - Uke (Jodan)  
Soto - Ude - Uke (Chudan)  
Gedan - Uke (Haiwan)

## Selbstverteidigung

Die Abwehrstechniken werden schulintern festgelegt.

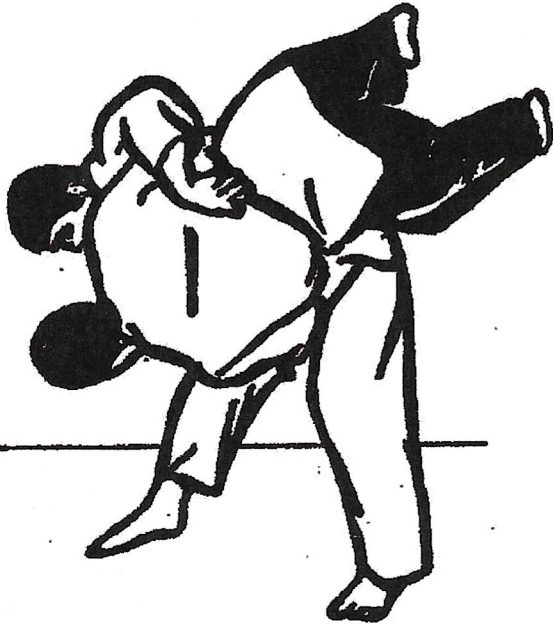
Armgreifen – von vorn, 1 Arm mit beiden Händen

Körperumklammerung – von hinten, Arme eingeschlossen

Fußtrittangriff – von vorne, Schnaptritt

Judo - Grundschule

Standtechniken

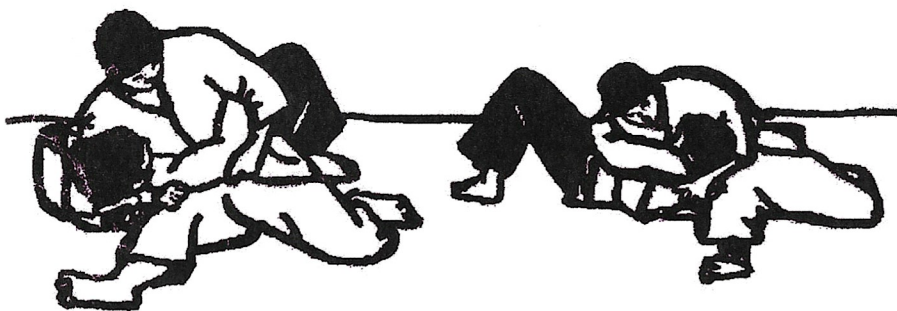


**TSURI GOSHI**  
Hüftzug

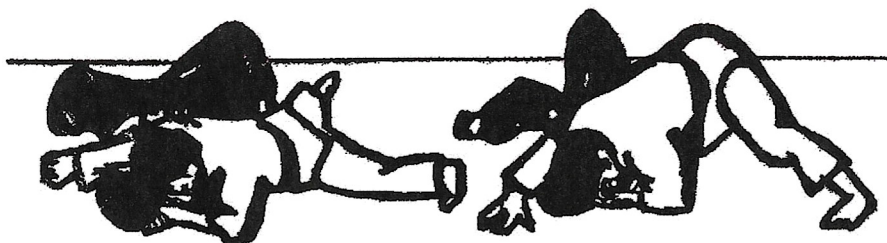


**KO SOTO GAKE**  
Kleines Einhängen

Bodentechniken



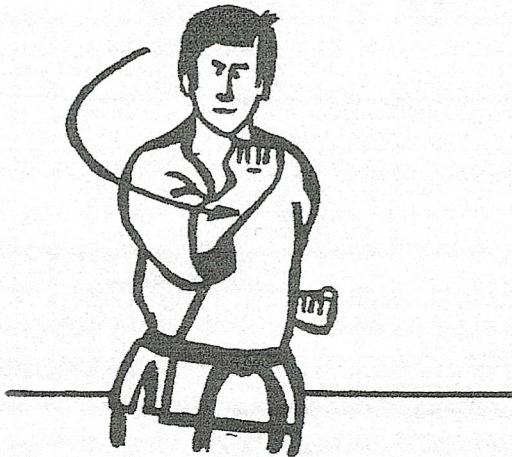
**KESA GATAME**



**KATA-GATAME**

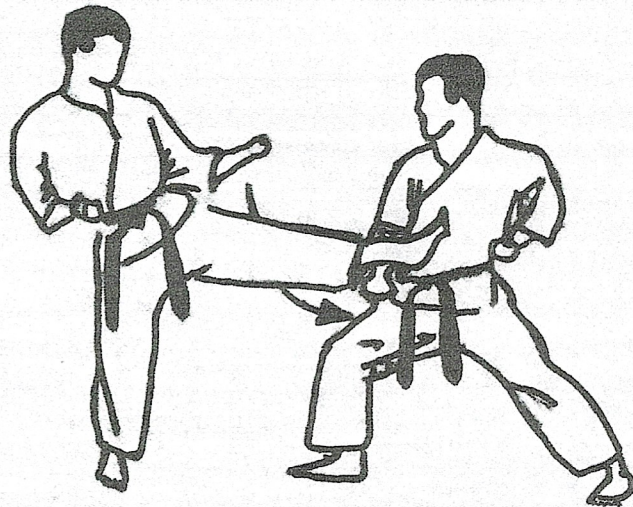
Karate - Grundschule

Abwehrtechniken

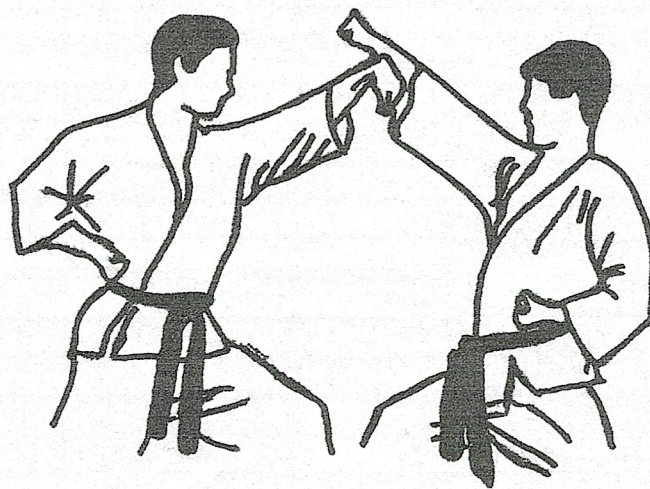


SOTO UDE UKE

*Bakat Palmok An Makki*



GEDAN UKE (HAIWAN)

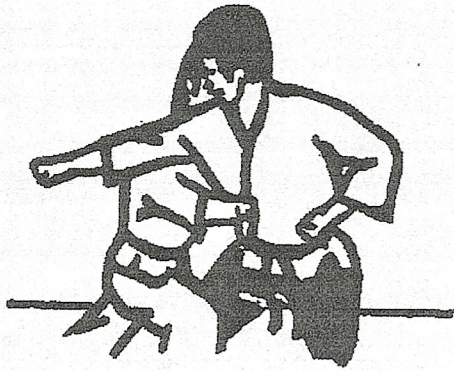
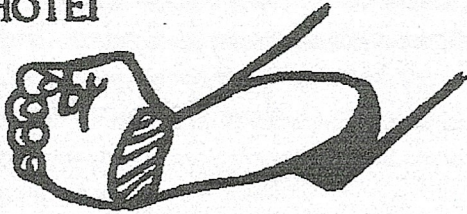


KAKUTO UKE (JODAN)

Karate - Grundschule

Angriffstechniken

SHOTEI



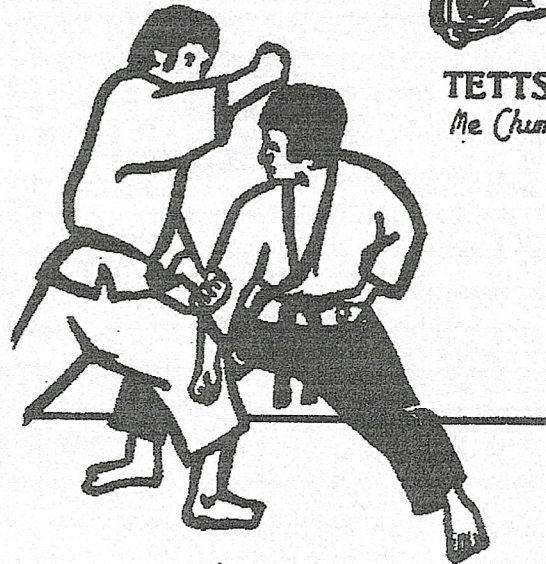
SHOTEI UCHI

*Batangson Jachyo Jirugi*



TETTSUI

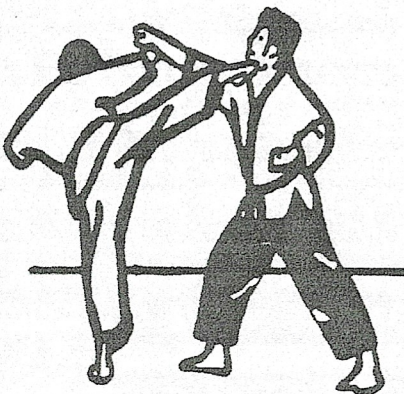
*Me Chumok*



TETTSUI UCHI

*Me Chumok Naeryo Chiki*

Fußtechniken



YOKO GERI

*Yop Chagi*



Fuss-  
kante



USHIRO GERI KEAGE