

Prüfungsprogramm Kenjunkte 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.

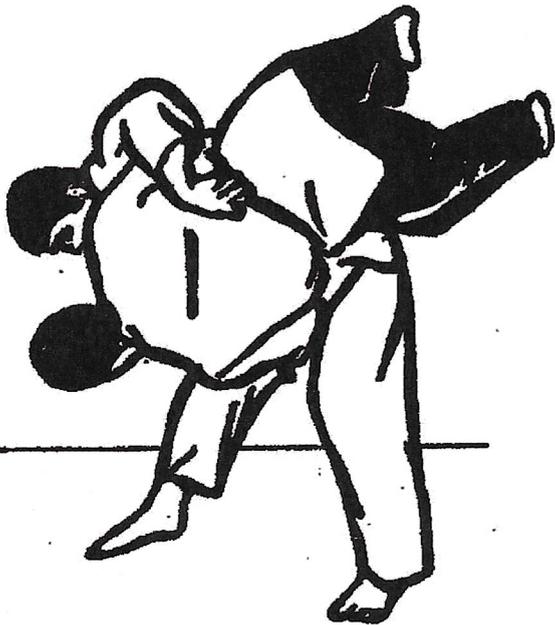
Armgreifen – von vorn, 1 Arm mit beiden Händen

Körperumklammerung – von hinten, Arme eingeschlossen

Fußtrittangriff – von vorne, Schnaptritt

Judo - Grundschule

Standtechniken

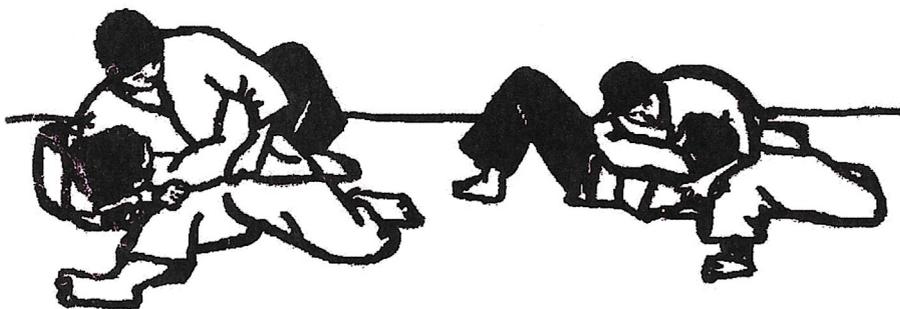


TSURI GOSHI
Hüftzug

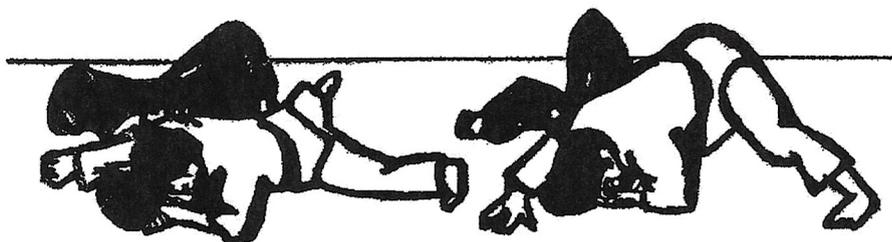


KO SOTO GAKE
Kleines Einhängen

Bodentechniken



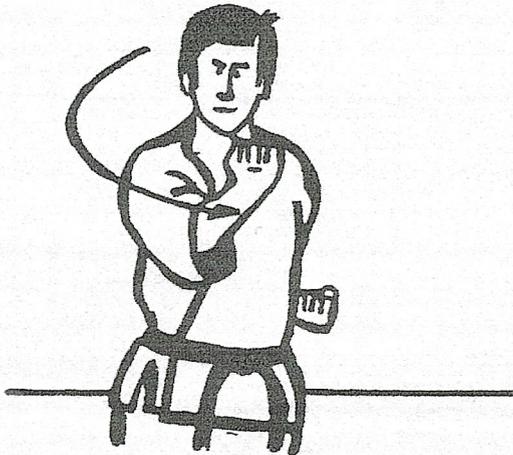
KESA GATAME



KATA-GATAME

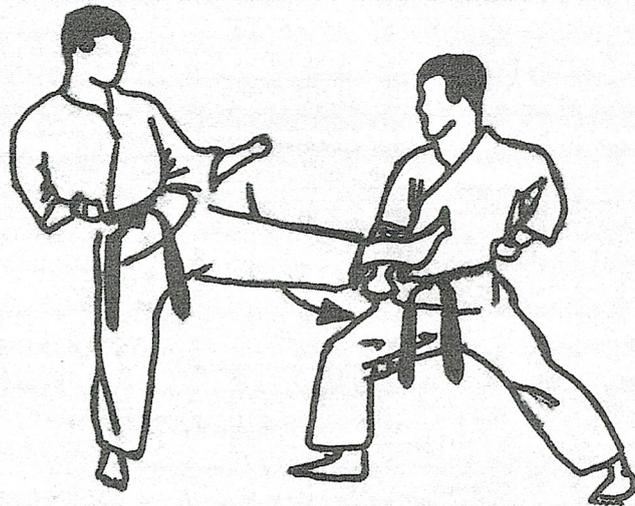
Karate - Grundschule

Abwehrtechniken

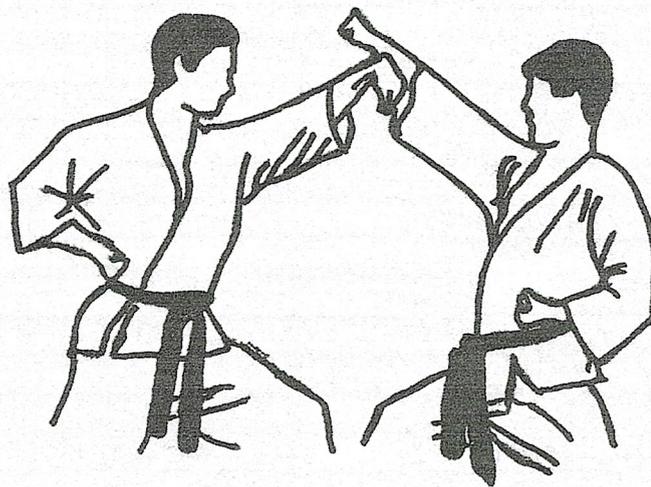


SOTO UDE UKE

Bakat Palmok An Makki



GEDAN UKE (HAIWAN)

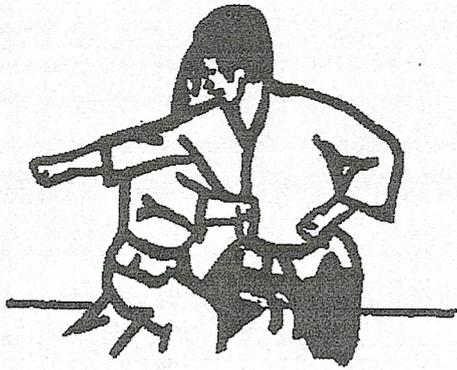
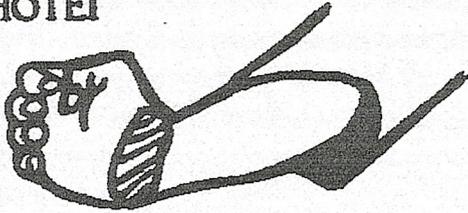


KAKUTO UKE (JODAN)

Karate - Grundschule

Angriffstechniken

SHOTEI

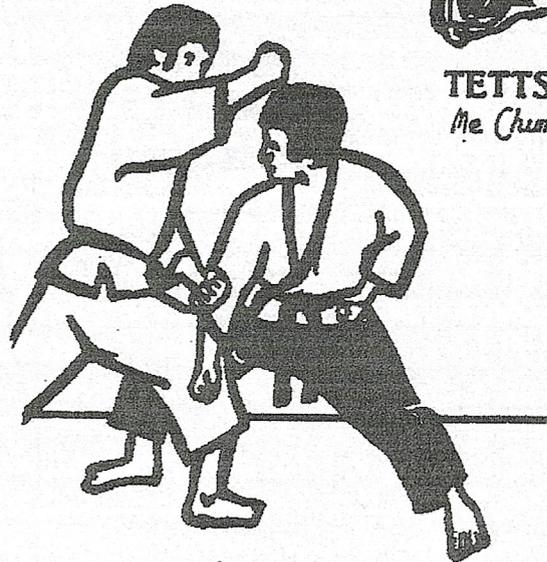


SHOTEI UCHI

Batangson Jachyo Jirugi



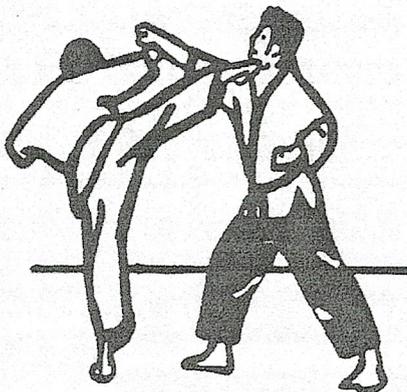
TETTSUI
Me Chumok



TETTSUI UCHI

Me Chumok Naeryo Chiki

Fußtechniken



YOKO GERI

Yop Chagi



Fuss-
kante



USHIRO GERI KEAGE