

# Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Weiß - Gelb

## Fallschule

Fall – und Rollübungen

Rolle vorwärts  
Rolle rückwärts  
Sturz seitlich rechts und links

## Judo - Grundschule

Standtechniken

O - Goshi (Großer Hüftwurf)

Bodentechniken

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

Haltegriffe

Kesa - Gatame (Schärpe)  
Kata - Gatame (Schulterschärpe)

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

## Karate - Grundschule

Grundstellungen

Zenkutsu - Dachi (Vorwärtsstellung)  
Kiba - Dachi (Seitliche Grundstellung)

Angriffstechniken

Faust und Handtechniken

Oi - Tsuki (Gerader Fauststoß)  
Gyaku - Tsuki (umgekehrter Fauststoß)

Fußtechniken

Mae - Geri - Kekomi (Vorwärtsfußstoß)

Abwehrtechniken

Box -, Schlag -, und Stoßabwehr

1 x Jodan (Hoch)

1 x Chudan (Mitte)

1 x Gedan (Tief)

Jodan - Age - Uke  
Chudan - Uchi - Ude - Uke  
Gedan - Barai

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

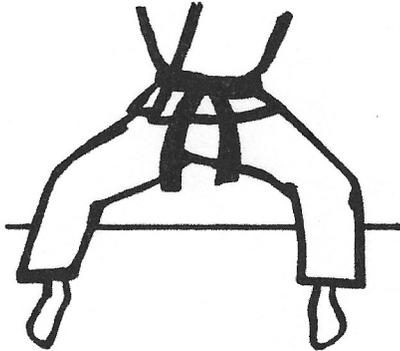
Haarereissen – von vorne

Armgreifen – von vorne, beide Arme, gegenüberliegend

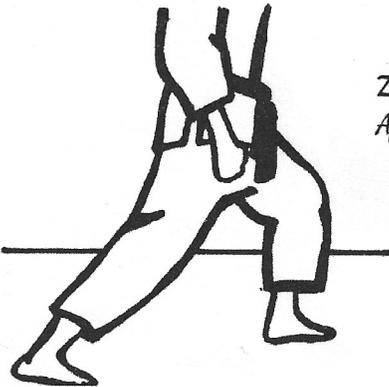
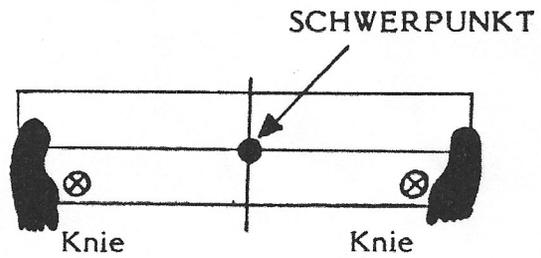
Körperumklammerung – von vorne, Arme nicht eingeschlossen

Karate - Grundschule

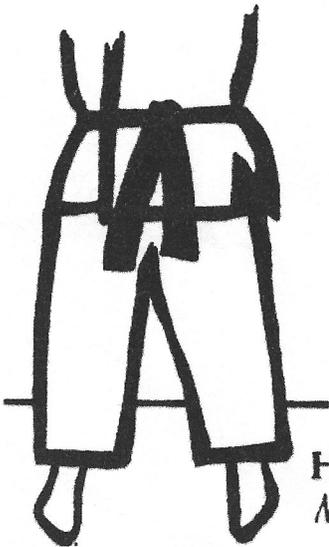
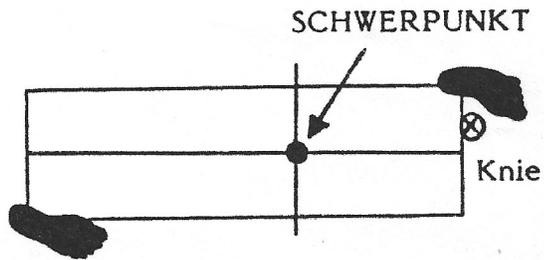
Grundstellungen



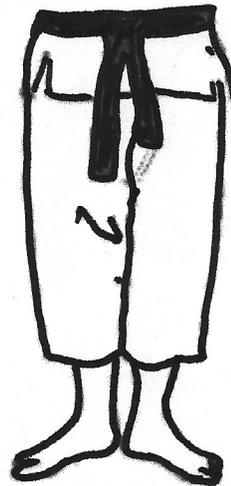
**KIBA DACHI**  
*Kima Sogi*



**ZENKUTSU DACHI**  
*Ap Gubi Sogi*



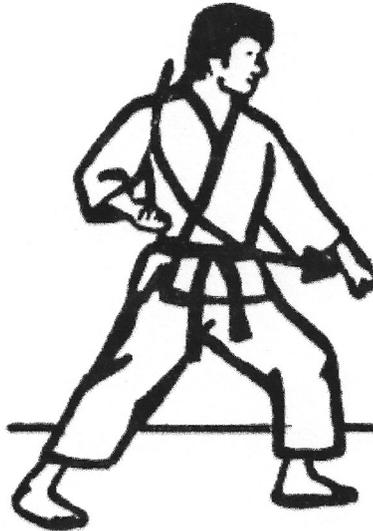
**HEIKO DACHI**  
*Naranhi Sogi*



**MUSUBI DACHI**

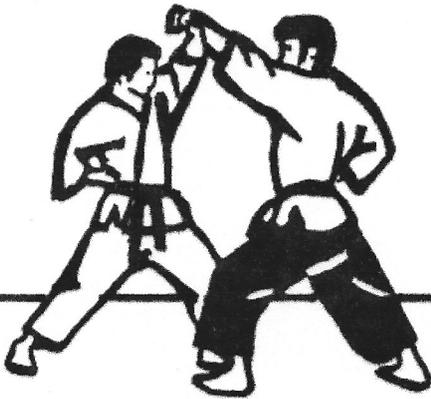
Karate - Grundschule

Abwehrtechniken



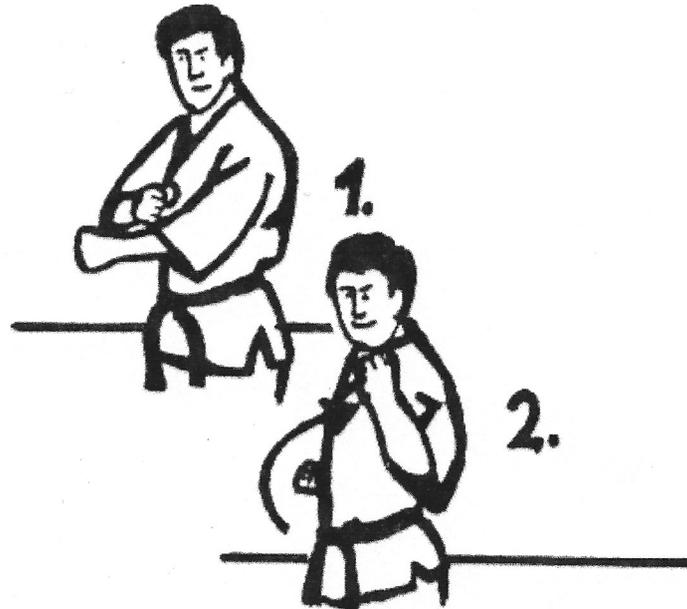
**GEDAN BARAI**

*Palmok Arae Bakat Makki*



**AGE UKE**

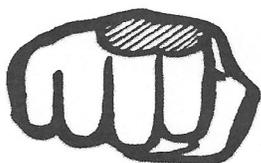
*Palmok Olgul Bakat Makki*



**UCHI UDE UKE**

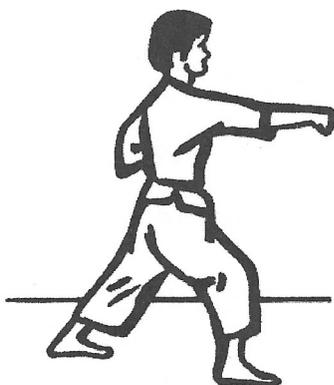
*An Palmok Momtong Makki*

Karate - Grundschule



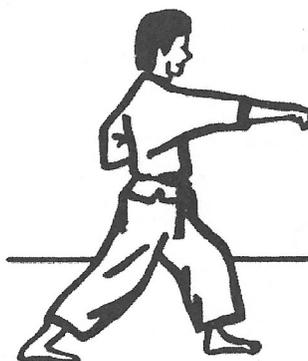
FAUSTHALTUNG

Angriffstechniken



OI TSUKI

*Chumok Baro Jirugi*



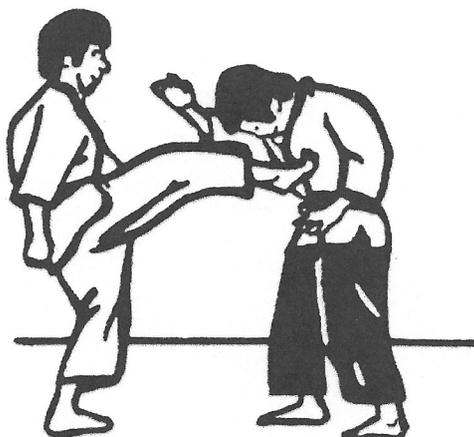
GYAKU TSUKI

*Chumok Banae Jirugi*

Fußtechniken



Fuss-  
ballen

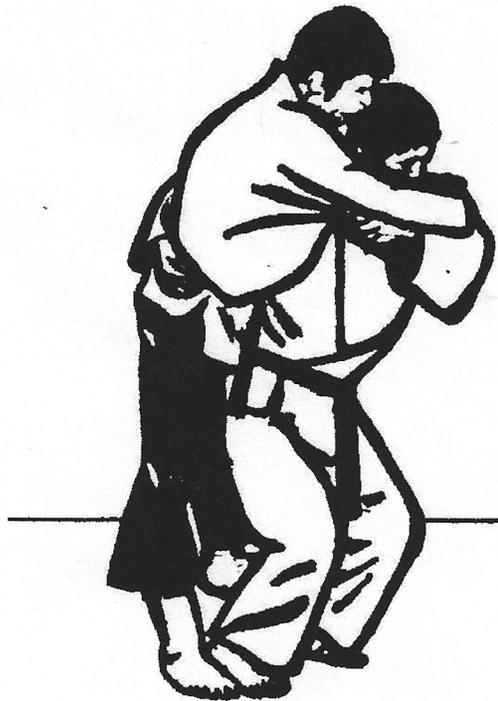


MAE GERI

*Ap Chagi*

Judo - Grundschule

Standtechnik

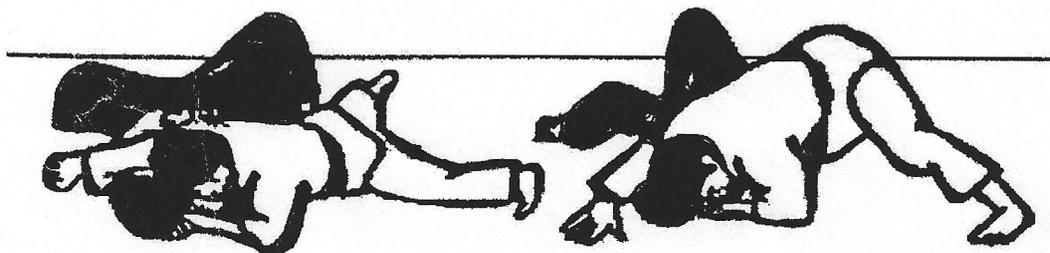


O GOSHI  
Hüftwurf

Bodentechniken



KESA - GATAME



KATA-GATAME