

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.

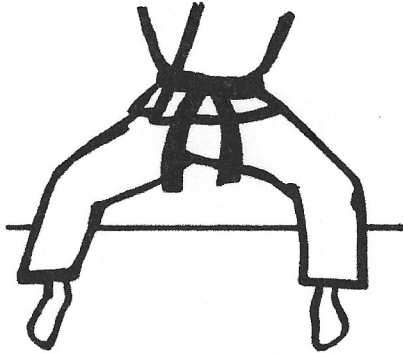
Haarereissen – von vorne

Armgreifen – von vorne, beide Arme, gegenüberliegend

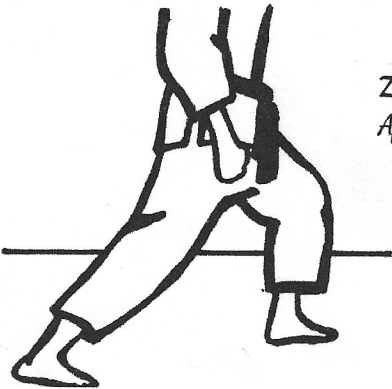
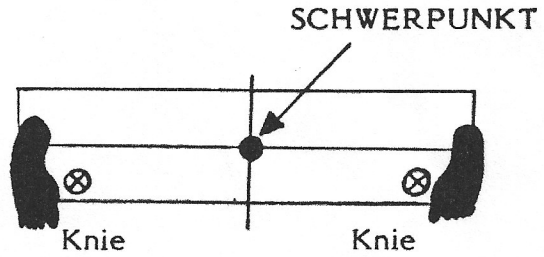
Körperumklammerung – von vorne, Arme nicht eingeschlossen

Karate - Grundschule

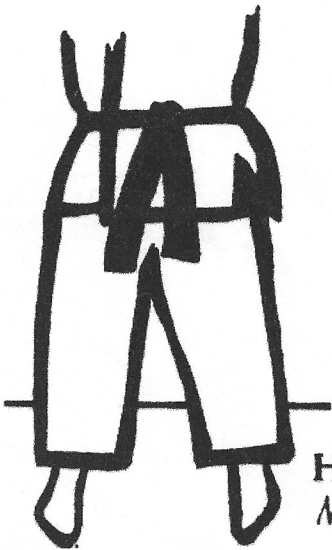
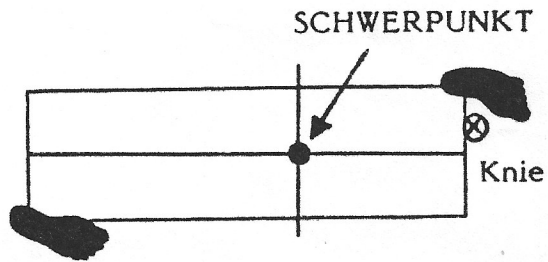
Grundstellungen



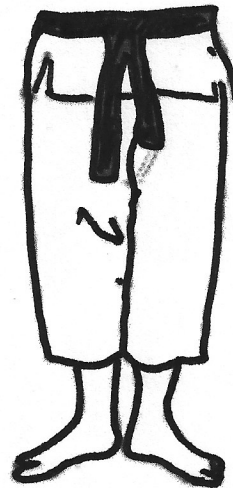
KIBA DACHI
Kima Sogi



ZENKUTSU DACHI
Ap Gubi Sogi



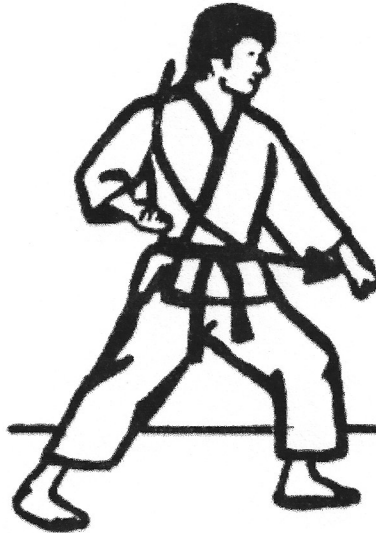
HEIKO DACHI
Naranhi Sogi



MUSUBI DACHI

Karate - Grundschule

Abwehrtechniken



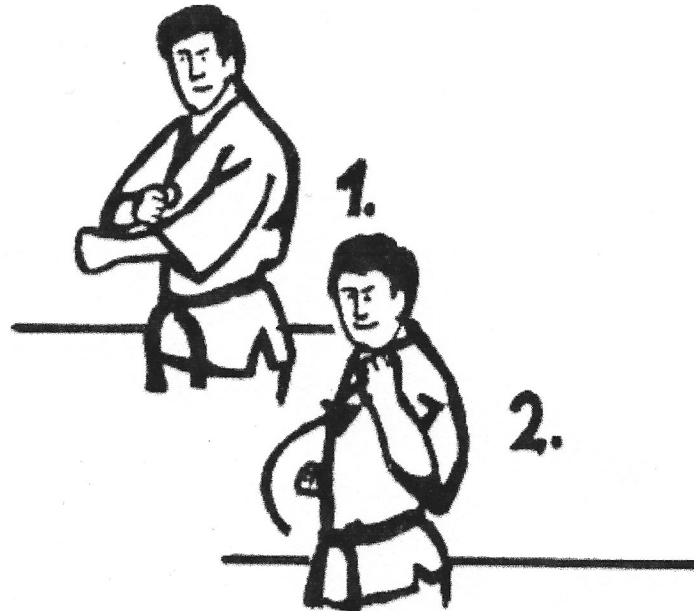
GEDAN BARAI

Palmok Arae Bakat Makki



AGE UKE

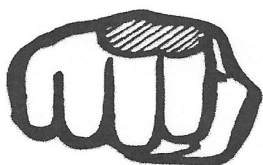
Palmok Olgul Bakat Makki



UCHI UDE UKE

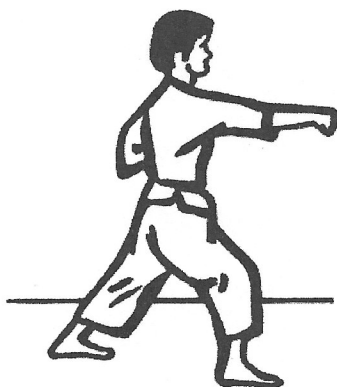
An Palmok Momtong Makki

Karate - Grundschule



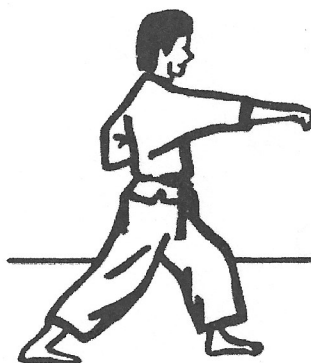
FAUSTHALTUNG

Angriffstechniken



OI TSUKI

Chumok Baro Jirugi



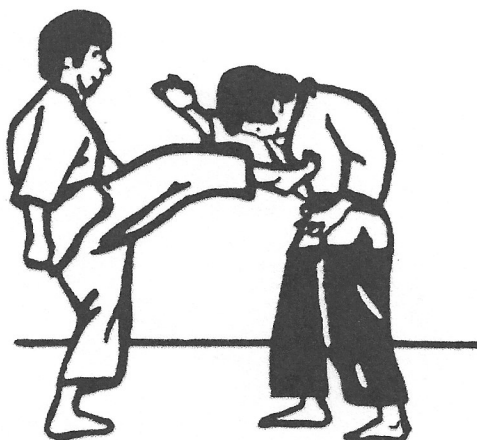
GYAKU TSUKI

Chumok Banae Jirugi

Fußtechniken



Fuss-
ballen

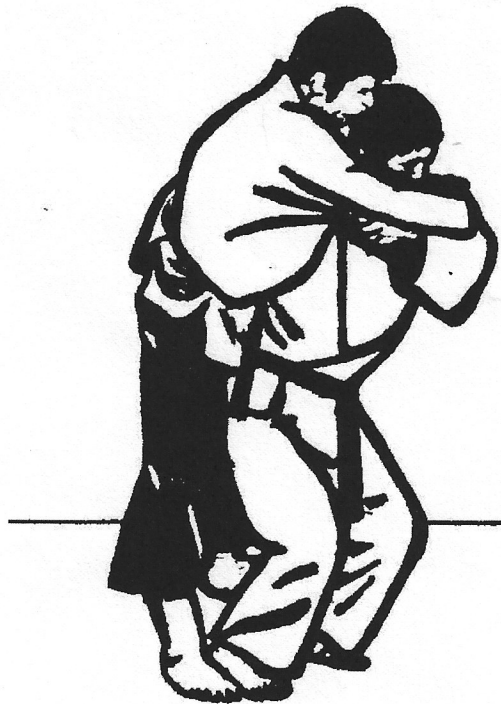


MAE GERI

Ap Chagi

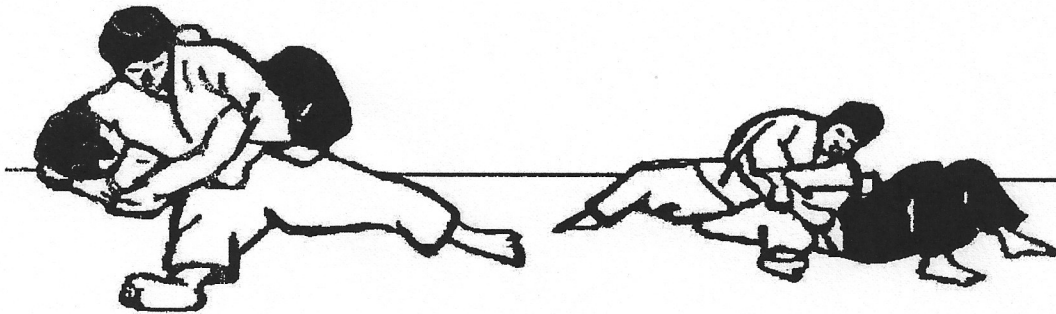
Judo - Grundschule

Standtechnik

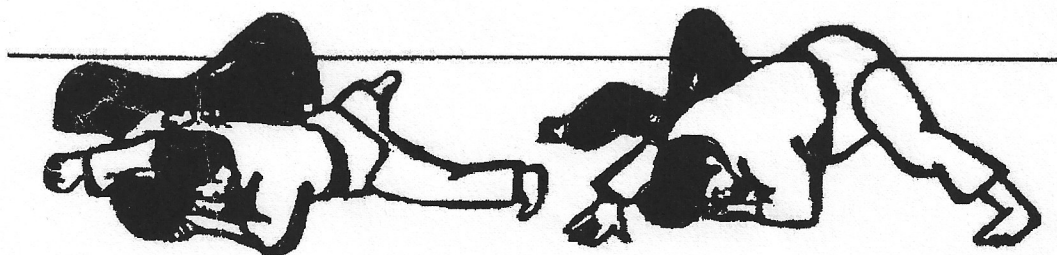


O GOSHI
Hüftwurf

Bodentechniken



KESA - GATAME



KATA-GATAME