

# Prüfungsprogramm Kenjukate Kinder Weiß - Grün

## Fallschule

**Fall – und Rollübungen**

Judorolle mit liegenbleiben  
Sturz vorwärts mittels Beine wegreißen

## Judo - Grundschule

**Standtechniken**

Tai - Otoshi (Körperwurf)  
Harai - Goshi (Hüftfeger)

**Bodentechniken**

Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

**Haltegriffe**

Tate - Shiho - Gatame (Reitvierer)

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

## Karate - Grundschule

**Angriffstechniken**

Faust und Handtechniken

Sanbon - Ren - Tsuki (3x wechselseitiger Fauststoß)  
Haito - Uchi (Innenhandkantenschlag)

**Fußtechniken**

Ushiro - Mawashi - Geri (Halbkreistritt nach außen)  
Ushiro - Geri (Rückwärtsfußstoß)

**Abwehrtechniken**

Box -, Schlag -, und Stoßabwehr

1 x (Hoch)

1 x (Mitte)

1 x (Tief)

Jodan - Shuto - Uke

Chudan - Haito - Uchi - Uke

Gedan - Shuto - Uke

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

**Haarereissen – von hinten**

**Jackegreifen – von hinten**

**Würgen – am Boden**

Judo - Grundschule

Standtechniken

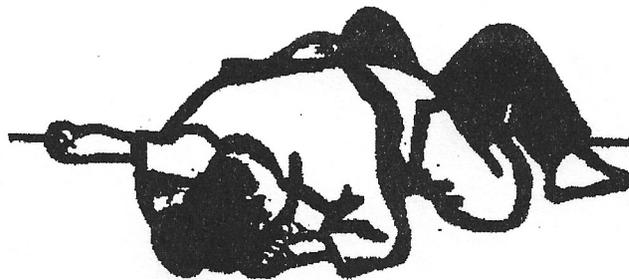


HARAI GOSHI  
Hüftfegen

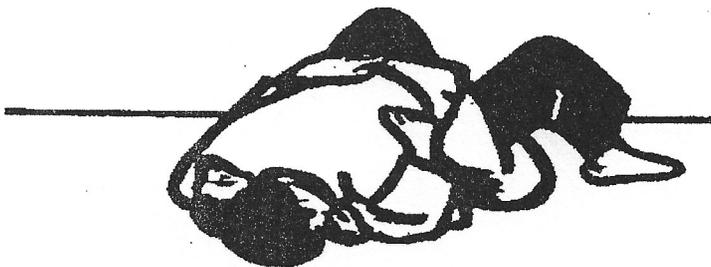


TAI OTOSHI  
Körperwurf

Bodentechniken



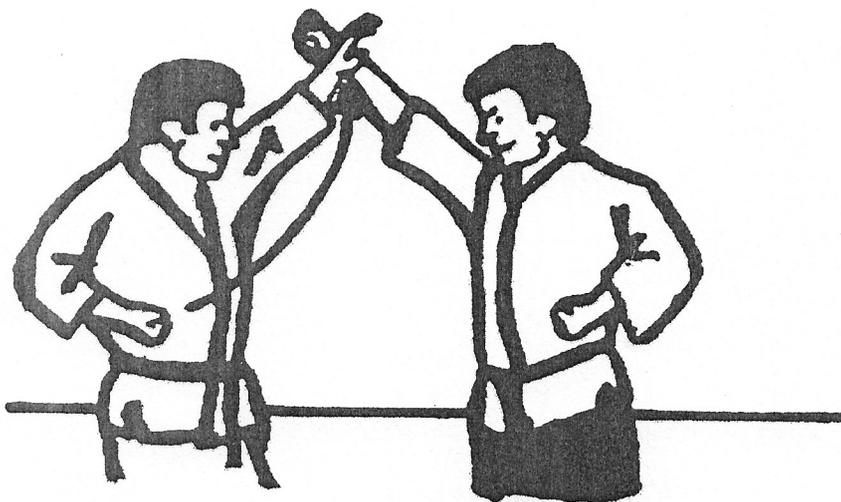
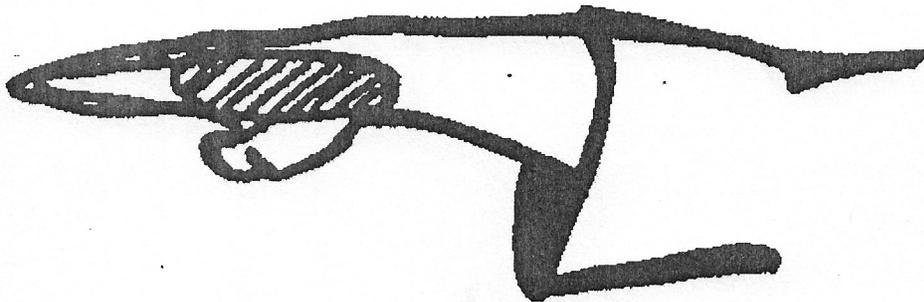
TATE SHIHO GATAME



Karate - Grundschule

Abwehrtechniken

**HAITO**



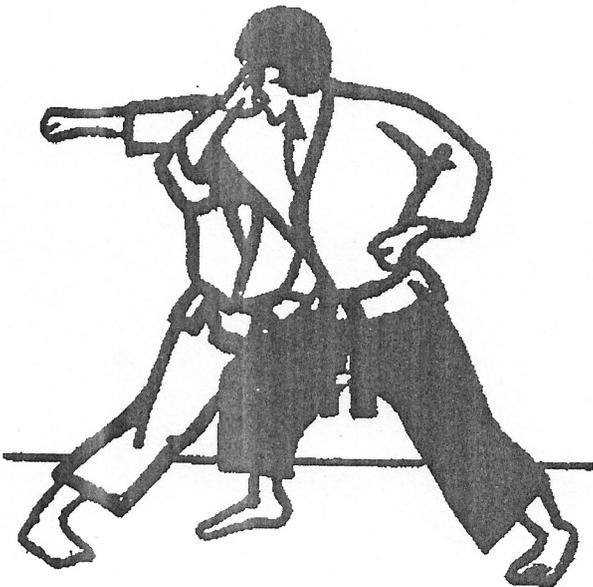
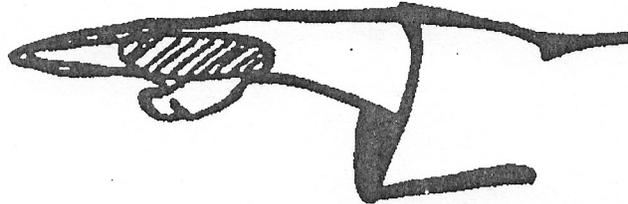
**JODAN SHUTO UKE**

*Sonnal Olgul Bakat Makki*

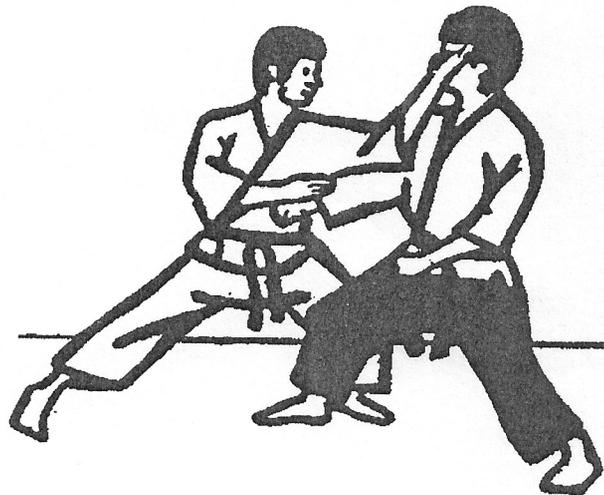
Karate - Grundschule

Angriffstechniken

HAITO

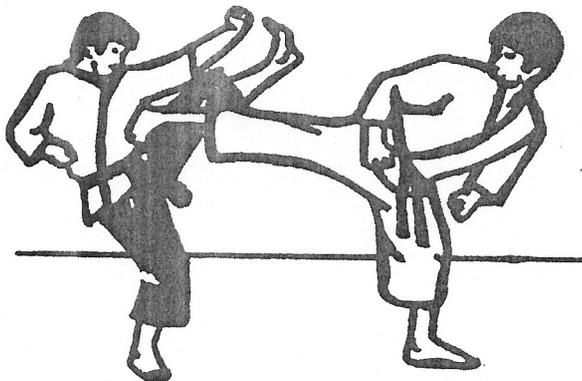


von außen nach innen  
*Sonnaltung An Chiki*



von innen nach außen  
*Sonnaltung Bakat Chiki*

Fußtechniken



USHIRO GERI  
*Dwit Chagi*



URA MAWASHI GERI