

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.

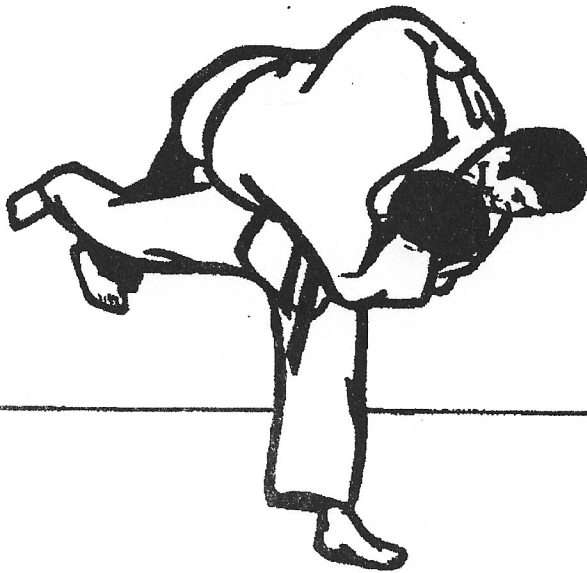
Haarereissen – von hinten

Jackegreifen – von hinten

Würgen – am Boden

Judo - Grundschule

Standtechniken

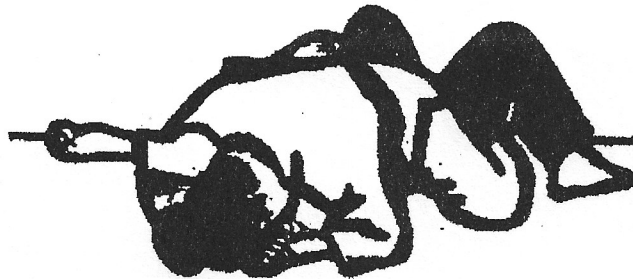


HARAI GOSHI
Hüftfegen

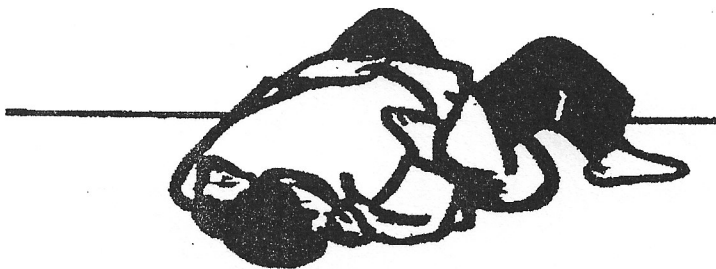


TAI OTOSHI
Körperwurf

Bodentechniken



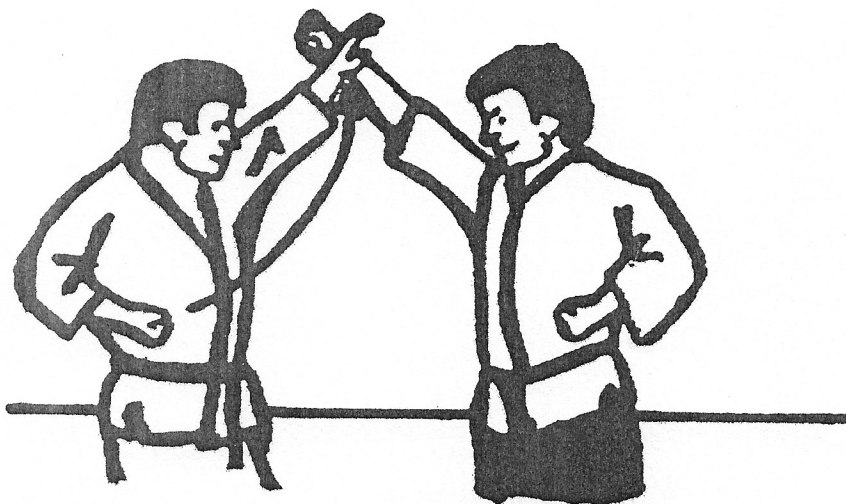
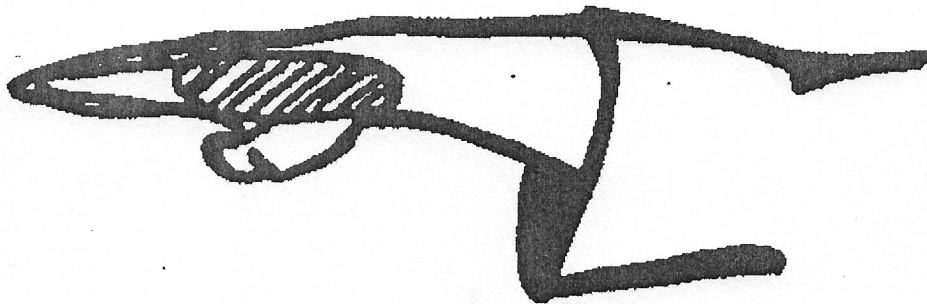
TATE SHIHO GATAME



Karate - Grundschule

Abwehrtechniken

HAITO



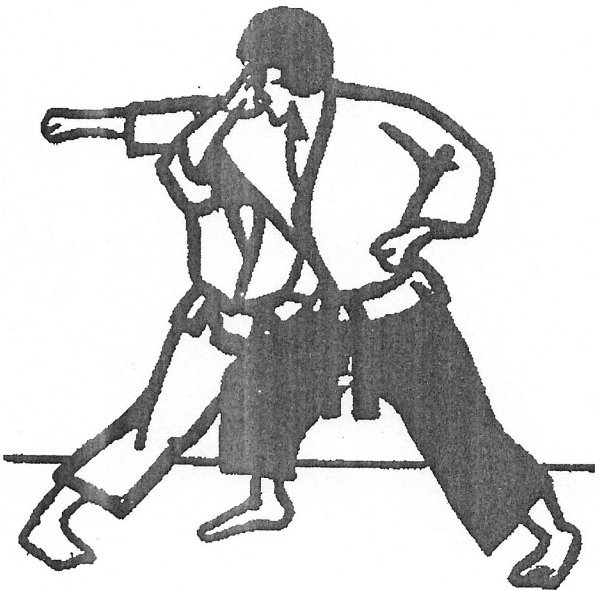
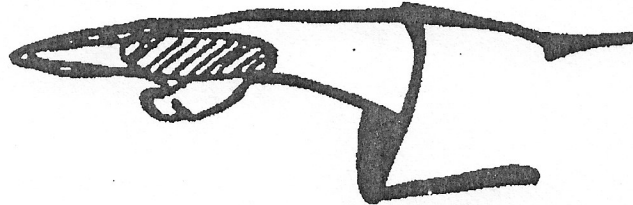
JODAN SHUTO UKE

Sonnal Olgul Bakat Makki

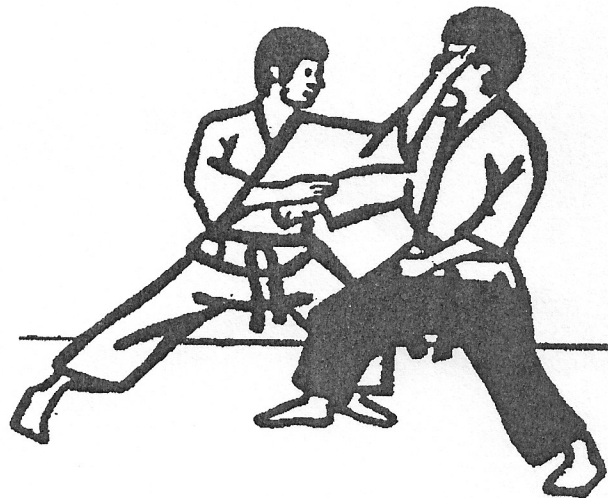
Karate - Grundschule

Angriffstechniken

HAITO

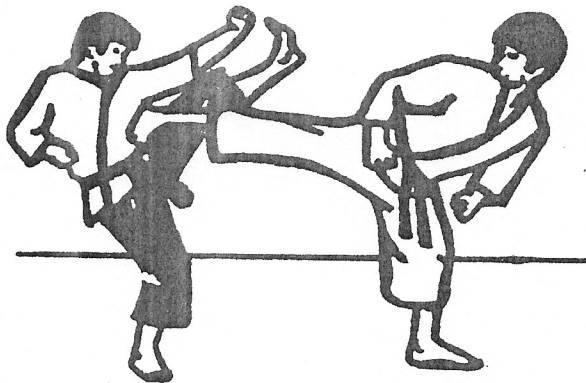


von außen nach innen
Sonnaltung An Chiki



von innen nach außen
Sonnaltung Bakat Chiki

Fußtechniken



USHIRO GERI
Dwit Chagi



URA MAWASHI GERI