

Prüfungsprogramm Kenjunkte Kinder Weiß - Orange

Fallschule

Fall – und Rollübungen Rolle vorwärts über ein niedriges Hindernis
Rolle rückwärts über ein niedriges Hindernis
Mit anschließender Selbstverteidigungsstellung

Judo - Grundschule

Standtechniken De – Ashi - Barai (Fußfegen)

Bodentechniken
Mit je 1 Technik das Prinzip folgender Gruppe demonstrieren:

Haltegriffe Kami - Shiho - Gatame (oberer Vierer)
Yoko - Shiho - Gatame (seitlicher Vierer)

Je eine Methode der Befreiung aus den Haltegriffen

Karate - Grundschule

Angriffstechniken Ren - Tsuki (wechselseitiger Fauststoß)
Faust und Handtechniken Shuto - Uchi (Handkantenschlag)

Fußtechniken Mawashi - Geri (Halbkreisfußtritt)
Yoko – Geri – Kekomi (Seitwärtsfußstoß)

Abwehrtechniken
Box -, Schlag -, und Stoßabwehr
1 x (Hoch) Jodan - Juji - Uke
1 x (Mitte) Chudan - Shuto - Uke
1 x (Tief) Gedan - Juji - Uke

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

Kopfumklammerung – seitlich, Schwitzkasten

Körperumklammerung – von hinten, Arme nicht eingeschlossen

Fußtrittangriff – von vorne, tief

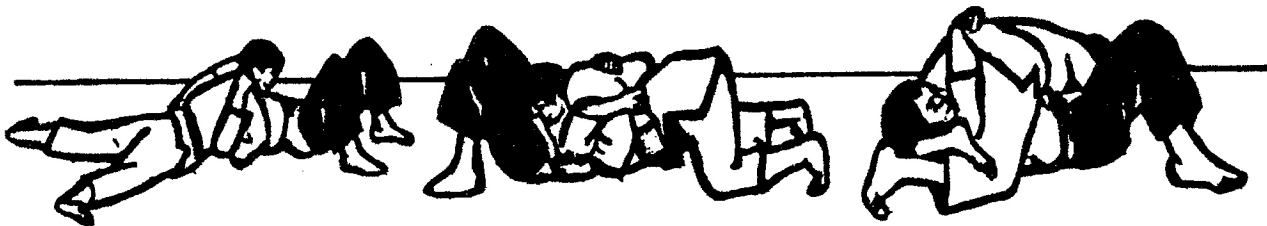
Judo - Grundschule

Standtechniken

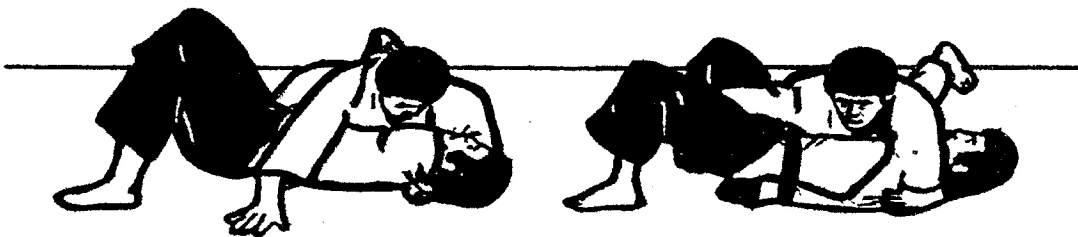
DE-ASHI-BARAI



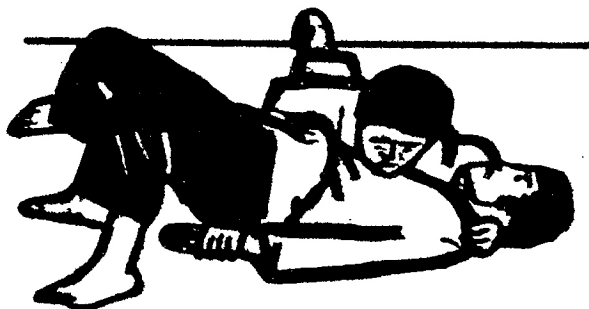
Bodentechniken



KAMI-SHIHO-GATAME

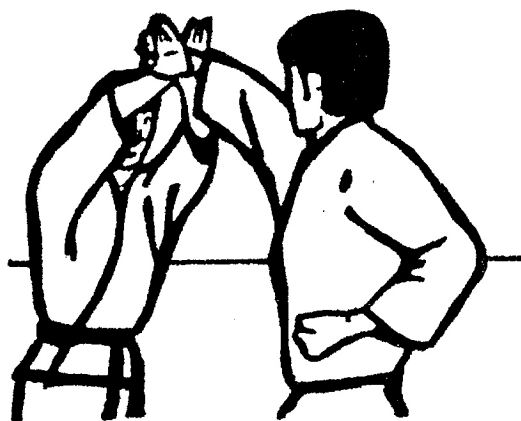


YOKO - SHIHO-GATAME

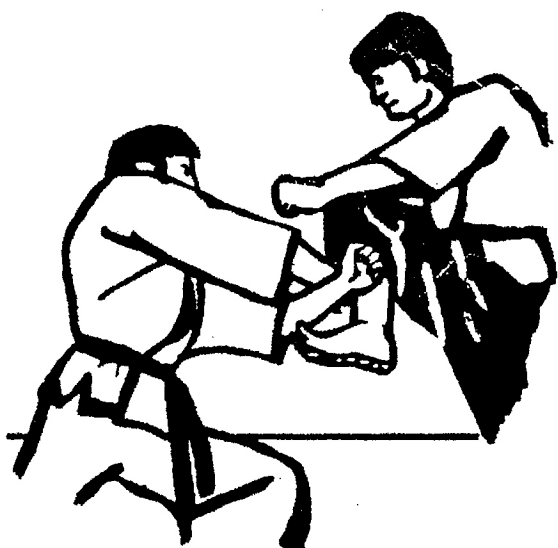


Karate - Grundschule

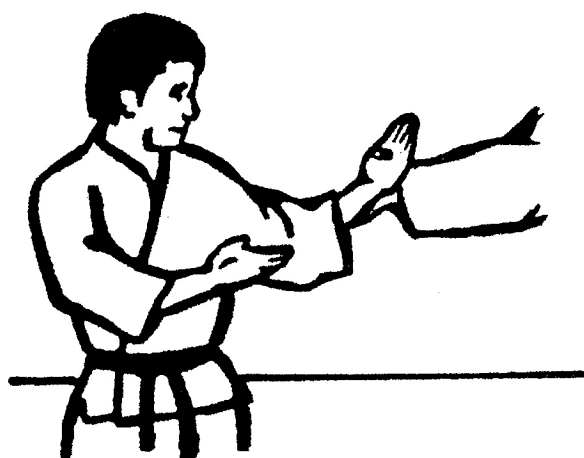
Abwehrtechniken



JODAN JUJI UKE
Sonnal Olgul Otgoro Makki



GEDAN JUJI UKE
Palnok Otgoro Anae Makki



CHUDAN SHUTO UKE
Sonnal Momtong Makki