

# 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)  
1 x (Mitte)  
1 x (Tief)

Jodan - Juji - Uke  
Chudan - Shuto - Uke  
Gedan - Juji - Uke

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken werden schulintern festgelegt.

**Kopfumklammerung** – seitlich, Schwitzkasten

**Körperumklammerung** – von hinten, Arme nicht eingeschlossen

**Fußtrittangriff** – von vorne, tief

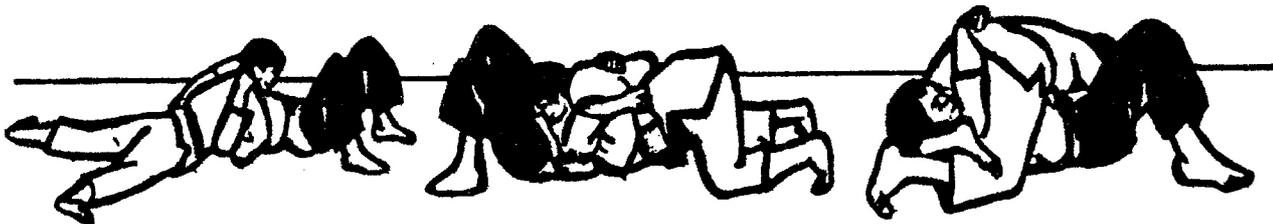
Judo - Grundschule

Standtechniken

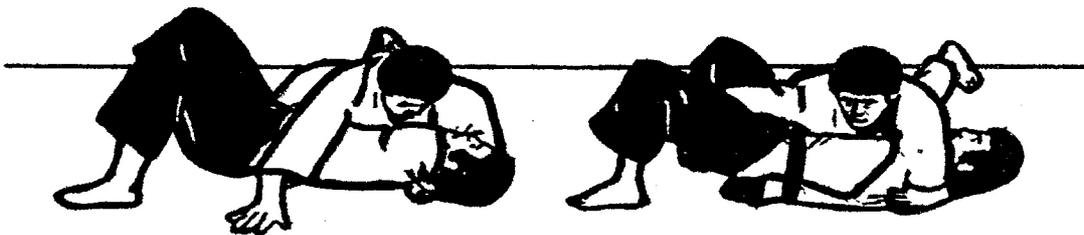
DE-ASHI-BARAI



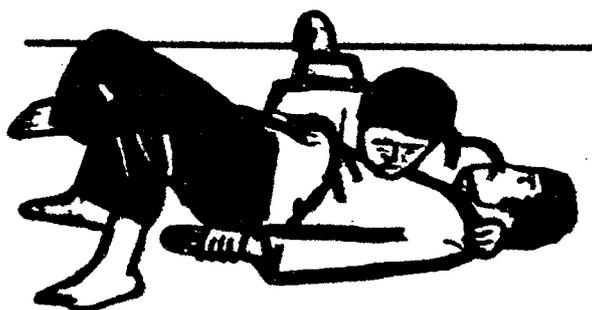
Bodentechniken



KAMI-SHIHO-GATAME



YOKO - SHIHO-GATAME

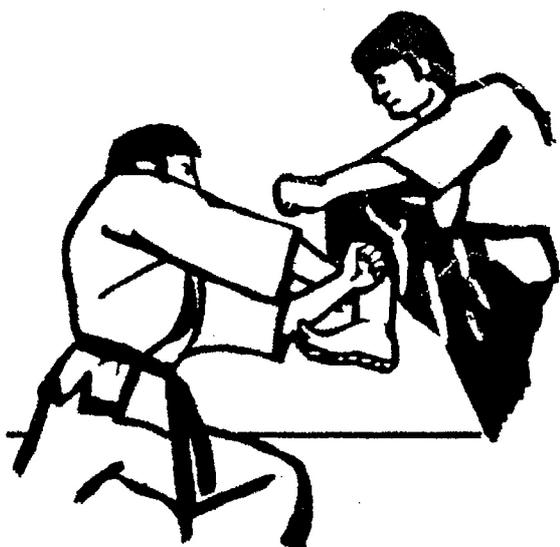


Karate - Grundschule

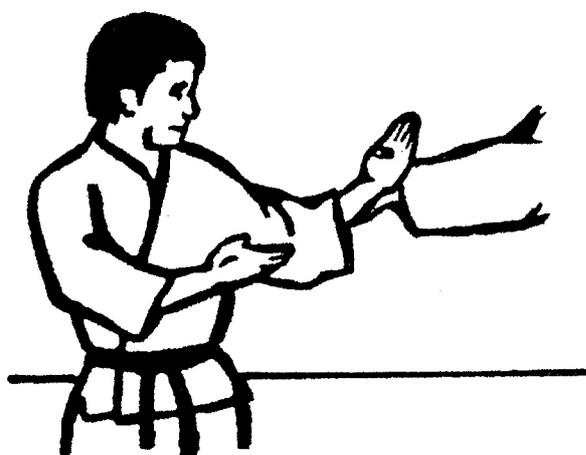
Abwehrtechniken



**JODAN JUJI UKE**  
*Sonnal Olgul Otgoro Makki*



**GEDAN JUJI UKE**  
*Palnok Otgoro Arae Makki*



**CHUDAN SHUTO UKE**  
*Sonnal Momtong Makki*