

# KENJUKATE-PRÜFUNGSPROGRAMM

-Erwachsene-

## Zum Braungürtel

Fall- und Rollübungen

in sehr guter Technik die Fallschule bis einschl. blauen Gürtel

2 verschiedene Fallübungen aus dem Handstand

Standtechniken - 4 Kombinationen nach Wahl

- 4 Kontertechniken nach Wahl

Haltegriffe - Wiederholung aller Techniken bis einschl. blauen Gürtel

Hebel - Wiederholung aller Techniken bis einschl. blauen Gürtel

Würgegriffe - Wiederholung aller Techniken bis einschl. blauen Gürtel

Faust- und Handtechniken

in sehr guter Technik alle Techniken bis einschl. blauen Gürtel aus dem Stand und aus der Bewegung

Fußtechniken - Vorwärts-Sprung-Schnapptritt (Mae Tobi Geri)

- Fersendrehschlag (Pandae Dolyo Chagi)

Boxabwehren - 5 tief rechts und links

- 5 mitte rechts und links

- 5 hoch rechts und links

Abwehrtechniken gegen:

Messer von unten nach oben

Würgen von vorne, mit Rücken zur Wand

Flaschenstoß zum Gesicht

Fußtritt am Boden, in die Seite

Armgreifen seitlich, mit beiden Händen 1 Arm

Körperumklammerung von der Seite, Arme eingeschlossen

Schlagwaffe von oben, mit beiden Händen

Revolver von vorne in Bauchhöhe

Jackegreifen von vorne, beidhändig ausheben

Transportgriff, 3 Variationen

Judo-Kampf - 2 verschiedene Gegner

Karate-Kampf

Kampfaktionen

Kata oder Hyong

Bruchtest - 1 x Hand, 1 x Fuß

Nachweis - 1. Hilfe Kurs

- Kampfrichter-Lehrgang Judo

- Kampfrichter-Lehrgang All-Style :

- Vorbereitungslehrgang