

Entwurf einer Jugendprüfungsordnung der WBKF

braun – weiß

Fallübungen: Fallen in alle Richtungen, mit und ohne Partner

Ausweichen, blocken, fegen: gegen 5 verschiedene Fußtechniken

Karate: 8 Schlag-, Stoß- und Tritttechniken in alle Richtungen

Judo: 2 Wurfkombinationen (Judo)
2 Konterwürfe (Judo)
4 Hebel am Boden (Folge)
4 Würgegriffe am Boden (Folge)

Aikido: 8 Aikido/Aiki Jitsu Techniken aus der Bewegung

Transport- und Festlegetechniken: 2 Angriffe mit einer
Transporttechnik abschließen
(5er Kombinationen)

Abwehren: Fingerhebel, Transportgriff, Festlegegriff, Kragen fassen, Haare fassen von allen Seiten, 2x Nelson – abwehr mit Wurf, je 4 Stöße, Schläge und Fußtritte,

Kobudo: Sai – Kata (15 Techniken) + 6 Schwertabwehren

Vorbereitungszeit: bei 1x regelm. Training/Woche 12 Monate
bei 2x regelm. Training/Woche 10 Monate

Lehrgänge: 3 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung

Kosten Prüfung: 40,- € (inklusive Urkunde)