

PowerKid Level 1



Fallschule

- Rolle rückwärts gebremst rechts und links

Grundschule im Stand

- Yoi dann links vor Gedan-barai (5x Kommando)
- Angriffsstellung rechts und links (Hände in Kampfhaltung)
- Mae-geri (5x rechts, 5x links)
- Kizami-tsuki (5x rechts, 5x links)
- Oi-tsuki mit Schritt nach vorne (5x rechts, 5x links)
- In Kiba-dachi (tief) 10x Tsuki

Kata

- Bujukai PowerKid Level 1 - (der erste Teil, bis zu den Schockschlägen)

Kampf

- Kampf im Stehen und Bodenkampf

Verteidigung

- Je nach Stand der Kinder