

PowerKid Level 3 - für Weißgurte



Fallschule

- Rolle rückwärts gebremst rechts und links
- Rolle vorwärts rechts und links
- Rolle seitwärts gebremst rechts und links

Grundschule

- Yoi dann links vor Gedan-barai
- 5x Angriffsstellung Hände auf Rücken
- 5x Verteidigungsstellung Hände auf Rücken
- 5x Verteidigungsstellung mit Handkantenblock
- 5x Angriffsstellung mit Gyaku-tsuki
- 5x Angriffsstellung mit Oi-tsuki

Kata

- Bujukai PowerKid Level 3 - (die komplette Kata mit Abgrüßung)

Kampf

- Kampf im Stehen und Bodenkampf

Verteidigung

- Handgelenksbefreiungen mit leichten Kontertechniken und Schockschlägen