

PowerKid Level 3 - für Gelbgarnte



Fallschule

- Vorkenntnisse
- Rolle vorwärts rechts und links mit umgekehrter Verteidigungs-stellung
- Fallen seitwärts rechts und links mit Verteidigung in Bodenlage
- Rolle rückwärts rechts und links mit Verteidigungsstellung im Stand

Grundschule

- (Vorkenntnisse)
- Yoi - Links vor As mit Gedan-barai (Tiefblock)
- Vorgehen 5x mit Gedan-barai (Tiefblock)
- Vorgehen 5x mit Age-uke (Unterarmblock nach oben)
- Vorgehen 5x mit Soto-uke (Unterarmblock nach innen)
- Vorgehen 5x mit Uchi-uke (Unterarmblock nach außen)
- Vorgehen 5x mit Mae-geri (gerader Fußstoß)
Keine Wendung - Kamae-te (Freikampfstellung)
- Rückwärts gehen 5x mit Mae-geri (Keage) (Schnappschlag)
Keine Wendung - Kamae-te (Freikampfstellung) – Yoi

Kata (Auswahl von 2 Formen je nach Stand des Kindes)

- Bujukai PowerKid Level 3 - (die komplette Kata mit Abgrüßung)
- Bujukai Form 1

Kampf

- Kampf im Stehen und Bodenkampf

Verteidigung

- Vorkenntnisse Gelbgurtprüfung