

PowerKid Level 3 - für Orangegurte



Fallschule

- Vorkenntnisse
- Sturz vorwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)
- Sturz rückwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)

Grundschule

- (Vorkenntnisse)
- Yoi - Links vor mit Gedan-barai
- Vorgehen 5x mit Mae-geri und Doppelfauststoß
- Vorgehen 5x mit Yoko-geri, absetzen in Kiba-dachi und Uraken, umsetzen Angriffstellung mit Gyaku-tsuki dann Kamae-te
- Wendung – Gedan-barai – Yoi

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

- Bujukai Kinder Level 3 (Abgrüßung mit kompletter Kata)
- Bujukai Form 2

Kampf

- Kampf im Stehen und Bodenkampf

Verteidigung

- Vorkenntnisse Gelbgurtprüfung
- Vorkenntnisse Orangegurtpfung