

grün Entwurf einer Jugendprüfungsordnung der WBKF

grün – weiß

Fallübungen: - vorwärts rechts und links
- über einen am Boden liegenden Partner vorwärts fallen
- rückwärts von einem hockenden Partner (Bank) fallen

Ausweichen, blocken, fegen: gegen eine Ohrfeige

Tritte, Stöße: - Fußtritt seitwärts gegen den Gürtel
- Fingerstich vorwärts

Würfe: 2 gedrehte Hebelwürfe aus dem Aiki Jitsu

Transportgriffe: mit Handgelenkshebel

Festlegegriffe: angewinkelter Arm eines Partners in Bauchlage

Abwehren: - beide Unterarme werden von hinten gefasst
- einen Arm beidhändig fassen und schieben
- Kopfumklammern seitwärts (Schwitzkasten)
- Würgen von hinten mit vorgelegtem Arm
- Haare fassen von beiden Seiten
- Doppelnelson
- Bodenlage vom Kopf her

Kobudo: Tonfa – Kata (7 Techniken)

Voraussetzungen: Gültiger WBKF-Pass und Abzeichen (Gi)

Vorbereitungszeit: 6 Monate regelmäßiges Training

Lehrgänge: 2 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung

Kosten Prüfung: 30,- € (inklusive Urkunde)