

# Prüfungsprogramm Junior-Dan Turtle

Im Mitglieder-Login unter [www.kashun.de/dan-portal](http://www.kashun.de/dan-portal) findest du die Videos zu den Junior-Dan Vierer-Blöcken und der Kata Kanku Dai.

## Kata:

Kanku-Dai (Bis zum 1.Kiai)

## Sicherheit:

einfache Befreiungstechnik

## **2 SV Übungen**

1x langsam, 1x schnell

1. Arm Greifen
2. Jacke festhalten
3. Schwitzkasten
4. Schläge zum Kopf

## **2 SV-Fragen**

### **Regel 1 Fremde Menschen**

1. Was antworte ich, wenn man mir etwas wie Süßigkeiten anbietet?
2. Wie befreie ich mich, wenn ein Fremder mich packt?
3. Was tust du, nachdem du dich befreien konntest?

### **Notruf Nummer**

1. Wie lautet die Notruf-Nummer und die Nummer der Polizei?
2. Nenne die 5 W's.
3. Was macht man nach dem Anruf?

## Kumite:

(Gleichseitig)

jeweils auf beiden Seiten 2x langsam, 3x schnell

### **1. Hütchen:**

- Kizami-Zuki
- Mawashi-Geri v.B.
- Kizami-Zuki - Mawashi-Geri v.B.
- Freikampf

### **2. Prätze:**

- Kizami-Zuki
- Mawashi-Geri v.B.
- Kizami-Zuki - Mawashi-Geri v.B.

## 4er Blöcke: (Rückseite)

### 1. Block - Nach Hinten



– nach Außenblock



– Schlaghandstoß



– Kick nach vorn



– Stand

### 2. Block - Nach hinten



– Schlaghandstoß



– Schlaghandstoß  
nach schräg hinten (120°)



– Schlaghandstoß  
nach vorn (120°)



– Stand

### 3. Block - Nach Vorne



– Tiefblock Vorwärtsstellung



– Faustrückenschlag



– Schlaghandstoß zum Boden



– Stand zurück

### 4. Block - Zur Seite



– Tiefblock



– Kampfhaltung



– Seitwärtskick



– Stand