

Onlineprüfung 2020

Prüfungsprogramm für den 1ten bis 4ten Kids Grad

Plakat mit den 5 Regeln

Welche 5 Regeln gelten bei uns im Unterricht?

SiuNimTao (Erste Form)

1. Grad -> mindestens 1. Satz

2. Grad -> mindestens bis 2. Satz

3. und 4. Grad -> mindestens bis 3. Satz

Schritt und Fauststöße

Stelle einen Fuß nach vorne und die Hände in die Abwehrposition. Dann mache WingTsun-Vorwärtsschritte und nach jedem Schritt 5

Kettenfauststöße. Du kannst dir als Ziel z.B. die Hand von Mama oder Papa oder ein Kissen aussuchen.

Selbstverteidigungs-/Befreiungstechniken

1. und 2. Grad -> Befreiung von Festhalten an einer und an beiden Händen

3. und 4. Grad -> suche dir zusätzlich noch Eine weitere Befreiungstechnik aus (z.B. gegen gewürgt werden oder einen Schwitzkasten)

Was bedeutet die „Ampel“ im WingTsun?

Ein Angreifer (ein Kind) greift deine Hand und du möchtest das nicht. Was machst du als Erstes und wie reagierst du, wenn er nicht los lässt? Setze deine Stimme ein.

Hinfallen und aufstehen

Wie fällst du auf den Boden, wenn dich zum Beispiel jemand schubst?

Schütze beim Fallen deinen Kopf mit den Händen. Wenn du wieder aufstehst müssen die Hände wieder bereit zum Verteidigen sein.

Zusatzaufgabe für 4. Grad:

Quiz

Unser Quiz findest du auf der Internetseite, vergesse nicht deinen vollen Namen und deine WingTsun Schule anzugeben.