

Onlineprüfung 2020

Prüfungsprogramm für den 5ten bis 8ten Kids Grad

Quiz

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

Plakat mit den 5 Regeln

Welche 5 Regeln gelten bei uns im Unterricht?

SiuNimTao (Erste Form)

5. und 6. Grad -> mindestens bis 5. Satz

7. und 8. Grad -> mindestens bis 6. Satz

Selbstverteidigungs-/Befreiungstechniken

Befreiung von Festhalten an einer und an beiden Händen.

Wähle zusätzlich noch Zwei weitere Angriffe aus und verteidige/befreie dich daraus (z.B. gegen gewürgt werden, in den Schwitzkasten genommen werden oder aus einer Umklammerung).

Rollenspiel

Hier kannst du uns zeigen, wie du in einer schwierigen Situation reagierst.

Beispiele für ein Rollenspiel:

- Du möchtest z.B. auf die Toilette gehen. Ein anderes Kind steht in der Tür und versperrt dir den Weg. Gehe nach der „Ampel“ vor und setze deine Stimme ein.

- Ein fremder Erwachsener spricht dich an der Bushaltestelle, auf dem Spielplatz oder aus einem Auto heraus an. Wie reagierst du?

- In der Schule ärgert dich dein Sitznachbar und stößt dich dauernd an. Gehe nach der „Ampel“ vor und setze deine Stimme ein.

- Kennst du noch ein anderes Rollenspiel aus dem WingTsun Unterricht? Dann zeig es uns 😊

Verteidigung im Stand und am Boden

Du stehst in deiner Abwehrposition und der Angreifer will dich schubsen. Nach dem Verteidigen kannst du mit Handflächenstößen kontern.

Wähle zusätzlich noch eine Variante aus:

Variante Eins: *Du stehst in der Schutzposition und ein Angreifer will dich mit einem gerade Schlag angreifen oder dir eine Ohrfeige geben. Suche dir einen Angriff davon aus und zeige uns, wie du dich verteidigst.*

Variante Zwei: *Mache vor wie du reagierst, wenn du bei einem Streit auf dem Boden landest. Zeige uns wie deine Verteidigungsposition am Boden aussieht und welche Waffen du dann als erstes einsetzt, wenn der Angreifer auf dich zukommt.*