

Prüfungsprogramm für den orang- grünen Gürtel (4.1 Kyu)

	Technik <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	Angriff <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>
1. Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Sturz vorwärts - Sturz rückwärts 	
2. Techniken	<ul style="list-style-type: none"> - Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) - Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen - Dreierkontakt - Schulterstopp - Ellenbogenschlag horizontal - Lowkick - Schränkwürgen - Handbeugehebel - Schulterwurf 	<ul style="list-style-type: none"> zwischen Beinen knien und Schlag zum Kopf Backpfeife Schwinger Schwinger Fauststoß Rückhandschlag diag. Handgelenk fassen Würgen von der Seite
3. Stockabwehr/- anwendung	Stockabwehr	<ul style="list-style-type: none"> - Angriffswinkel 1 - Angriffswinkel 2
4. Weiterführungstechnik	Weiterführung - eines Armstreckhebels	<ul style="list-style-type: none"> - diag. Handgelenk fassen
5. Gegentechnik	<ul style="list-style-type: none"> - gegen Handbeugehebel - gegen Hüftwurf 	<ul style="list-style-type: none"> - Handbeugehebel - Hüftwurf
6. Freie SV	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärtshaken - Lowkick - Umfassen der Schulter - Würgen am Boden Reitsitz - Würgen am Boden seitlich - Würgen am Boden zwischen den Beinen - Griffansatz zum Oberkörper - Griffansatz zu den Beinen
7. Anwendungsformen <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> - Führhand, Schlaghand, Lowkick - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik <p><i>oder Anwendung von Atemitechniken in Kombination</i></p>	
8. Bewegungsformen	Übersetzschriffe	