

Prüfungsprogramm für den orangenen Gürtel (4. 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"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts 	
2. Techniken	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Unterarmblock nach innen 	gerader Fauststoß zum Kopf
	<ul style="list-style-type: none"> - Unterarmblock nach außen 	Schwinger
	<ul style="list-style-type: none"> - Fußtritt 	Fußstoß zum Bauch
	<ul style="list-style-type: none"> - Fauststoß 	Schwinger
	<ul style="list-style-type: none"> - Rückhandschlag 	gegen. Handgelenk fassen
	<ul style="list-style-type: none"> - Schwinger 	Schwinger
	<ul style="list-style-type: none"> - verriegelter Armbeugehebel im Stand 	Griff ans diag. Handgelenk
	<ul style="list-style-type: none"> - verriegelter Armbeugehebel am Boden 	Würgen von der Seite
	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftwurf 	Würgen von der Seite
	<ul style="list-style-type: none"> - Große Außensichel 	Schwinger
3. Weiterführungstechnik	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk
4. Gegentechnik	<ul style="list-style-type: none"> - Gegentechnik gegen Beinstellen - Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinsteller - verriegelter Armbeugehebel im Stand
5. Freie SV	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> - Fauststoß zum Kopf oder Körper - Fußstoß vorwärts - Schwitzkasten von vorne - einhändiger Griff ins Revers diagonal - Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen - Schubsen von vorne
6. Anwendungsformen	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/Schlagpolster: <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Prätzen	<ul style="list-style-type: none"> - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf - Führhand, Schlaghand, Körperhaken oder Anwendung von Fausttechniken in Kombination
7. Bewegungsformen	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein, Ausfallschritt mit dem hinteren Bein, Doppelschrittdrehung	