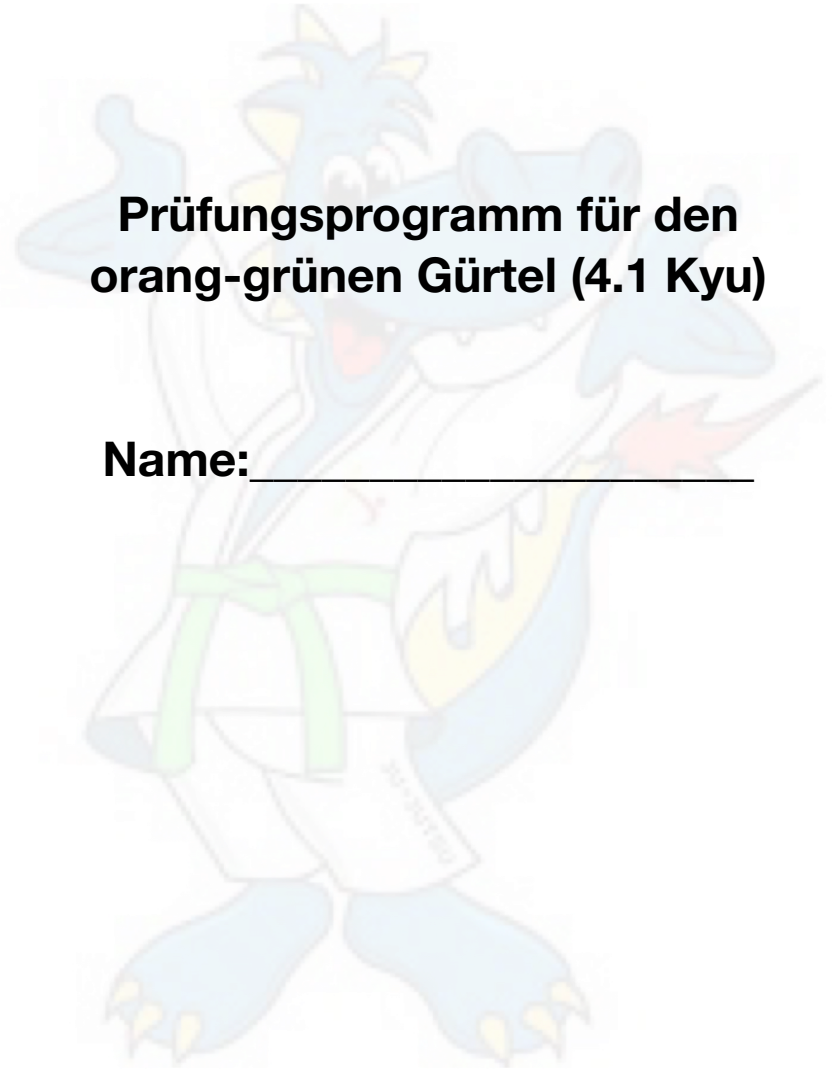




**Prüfungsprogramm für den  
orang-grünen Gürtel (4.1 Kyu)**

**Name:** \_\_\_\_\_



	<b>Technik</b> <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	<b>Angriff</b> <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>	<b>Unterschrift Trainer</b> <i>hier unterschreibt dein Trainer, wenn du die Technik gut machst</i>
<b>1. Falltechniken</b>	Sturz vorwärts, Sturz rückwärts		
<b>2. Techniken</b>	- Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)	zwischen den Beinen knieen und Schlag zum Kopf	
	- Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen		
	- Dreierkontakt	Backpfeife	
	- Schulterstopp	Schwinger	
	- Ellenbogenschlag horizontal	Schwinger	
	- Lowkick	Fauststoß	
	- Schränkwürgen	Rückhandschlag	
	- Handbeugehebel	diag. Handgelenk fassen	
	- Schulterwurf	Würgen von der Seite	
<b>3. Stockabwehr/-anwendung</b>	Stockabwehr	- Angriffswinkel 1 - Angriffswinkel 2	
<b>4. Weiterführungstechnik</b>	WF Armstreckhebel im Stand	diag. Handgelenk fassen	
<b>5. Gegentechnik</b>	- Gegentechnik gegen Handbeugehebel - Gegentechnik gegen Hüftwurf	- Handbeugehebel - Hüftwurf	
<b>6. Freie SV</b>	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen		
<b>7. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Prätzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/Schlagpolster: (1) Führhand, Schlaghand, Lowkick (2) Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik <i>oder</i> Anwendung von Atemitechniken in Kombination		
<b>8. Bewegungsformen</b>	Übersetzungsschritte		