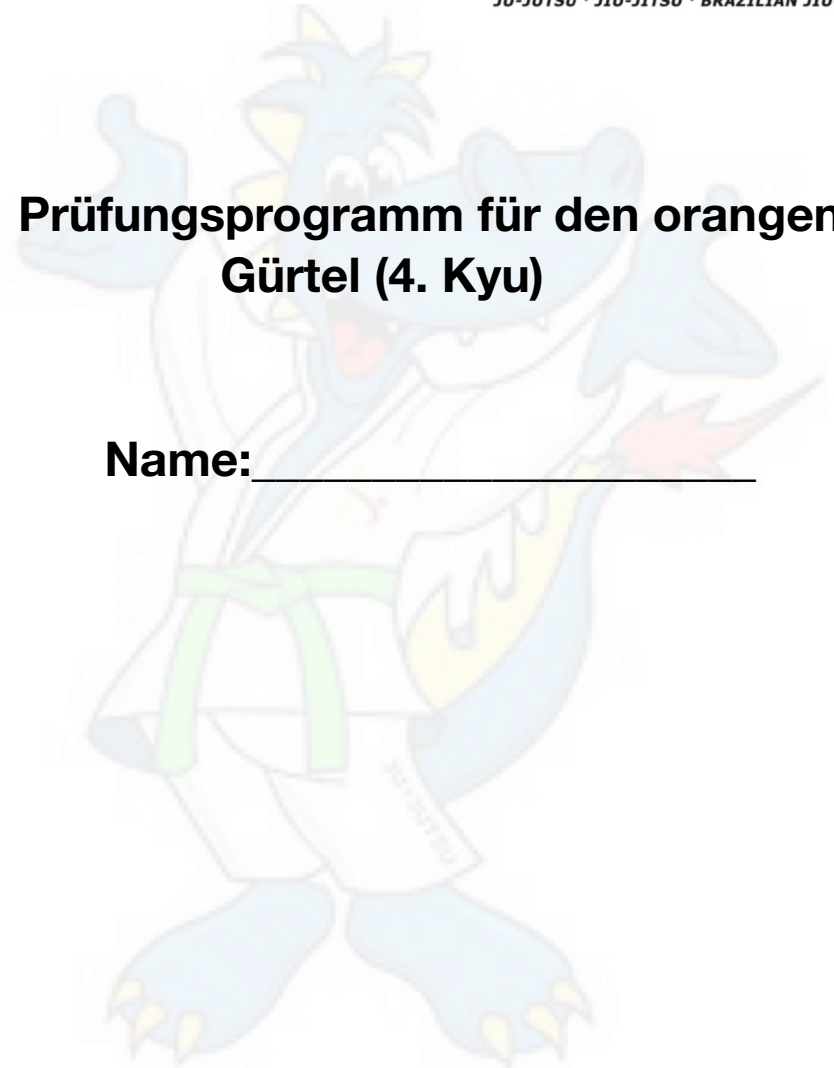




**Prüfungsprogramm für den orangen
Gürtel (4. Kyu)**

Name: _____



	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>	Unterschrift Trainer <i>hier unterschreibt dein Trainer, wenn du die Technik gut machst</i>
1. Falltechniken	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts		
2. Techniken	- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position		
	- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition		
	- Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		
	- Unterarmblock nach innen	gerader Fauststoß zum Kopf	
	- Unterarmblock nach außen	Schwinger	
	- Fußtritt	Fußstoß zum Bauch	
	- Fauststoß	Schwinger	
	- Rückhandschlag	gegen. Handgelenk fassen	
	- Schwinger	Schwinger	
	- verriegelter Armbeugehebel im Stand	Griff ans diag. Handgelenk	
	- verriegelter Armbeugehebel am Boden	Würgen von der Seite	
	- Hüftwurf	Würgen von der Seite	
	- Große Außensichel	Schwinger	
3. Weiterführungstechnik	WF verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk	
4. Gegentechnik	- Gegentechnik gegen Beinstellen - GT gg. einen ver. Armbeugehebel im Stand	- Beinsteller - verriegelter Armbeugehebel im Stand	
5. Freie SV	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen		
6. Anwendungsformen <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: (1) Führhand, Schlaghand, Faustschlag Kopf (2) Führhand, Schlaghand, Körperhaken <i>oder</i> Anwendung von Fausttechniken in Kombination		
7. Bewegungsformen	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein/hinteren Bein, Doppelschrittdrehung		