

Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen:

- Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
- Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
- Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
- Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
- Griffansatz zum Oberkörper
- Griffansatz zu den Beinen
- Aufwärtshaken
- Lowkick

**Prüfungsprogramm für den
orang-grünen Gürtel (4.1 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	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 den Beinen knieen 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	WF Armstreckhebel im Stand	diag. Handgelenk fassen	
5. Gegentechnik	<ul style="list-style-type: none"> - Gegentechnik gegen Handbeugehebel - Gegentechnik gegen Hüftwurf 	<ul style="list-style-type: none"> - Handbeugehebel - Hüftwurf 	
6. Freie SV	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen		
7. Anwendungsformen <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		
8. Bewegungsformen	Übersetzungsschritte		