

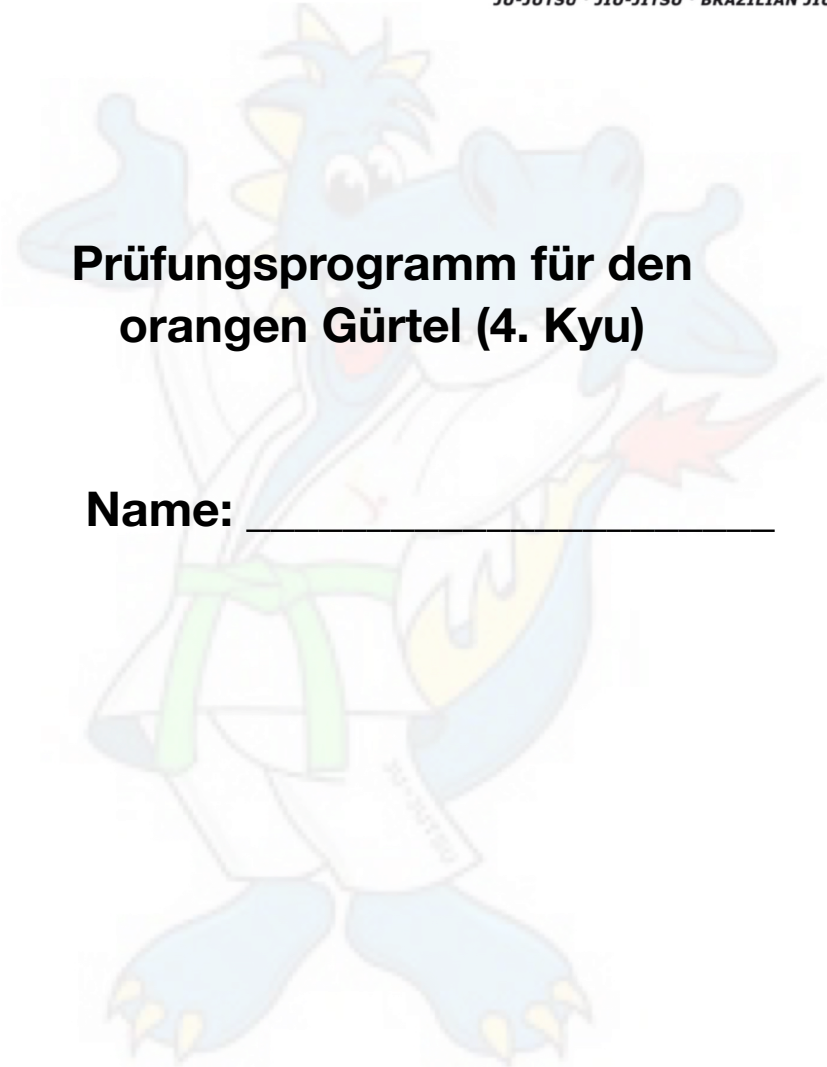
## Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen:

- Fauststoß zum Kopf oder Körper
- Fußstoß vorwärts
- Schwitzkasten von vorne
- einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
- Schubsen von vorne



## Prüfungsprogramm für den orangenen Gürtel (4. 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>	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts		
<b>2. Techniken</b>	- 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	
<b>3. Weiterführungstechnik</b>	WF verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk	
<b>4. Gegentechnik</b>	- Gegentechnik gegen Beinstellen - GT gg. einen ver. Armbeugehebel im Stand	- Beinsteller - verriegelter Armbeugehebel im Stand	
<b>5. Freie SV</b>	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen		
<b>6. Anwendungsformen</b> <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		
<b>7. Bewegungsformen</b>	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein/hinteren Bein, Doppelschrittdrehung		