

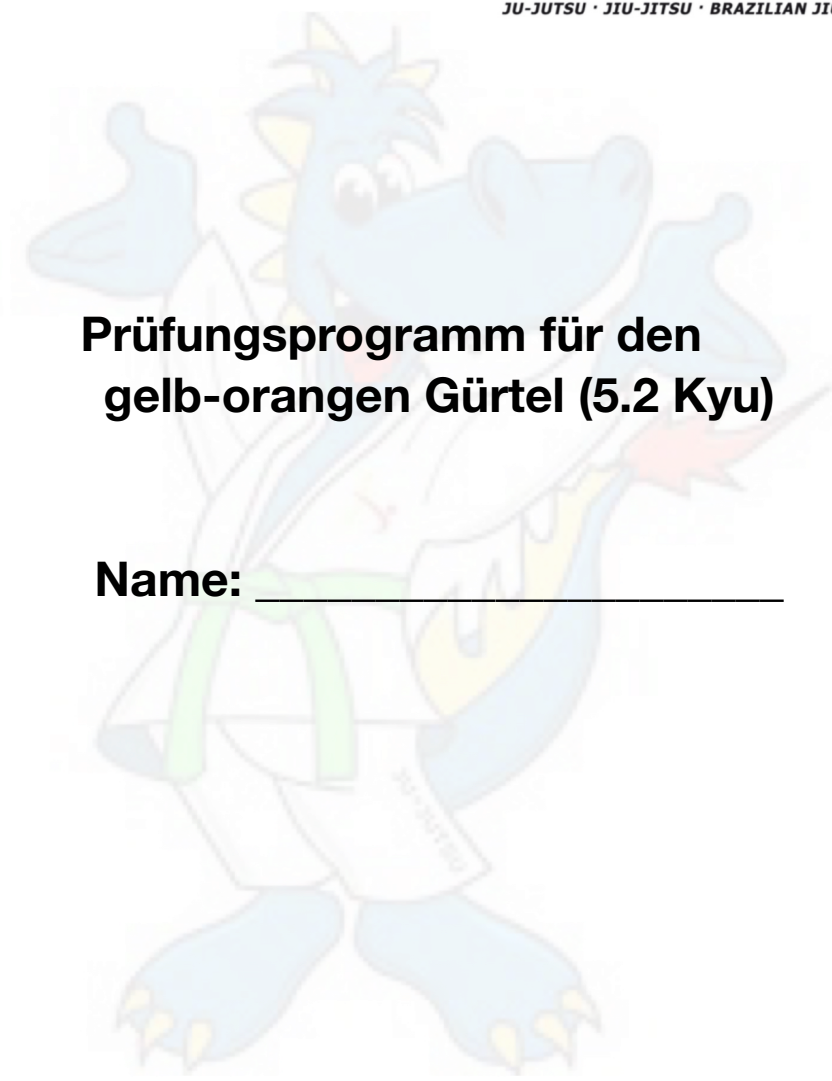
Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen:

- 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 gelb-orangen Gürtel (5.2 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	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position - Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition - Unterarmblock nach außen - Fußtritt - Fauststoß - Rückhandschlag - verriegelter Armbeugehebel im Stand - Hüftwurf 	<ul style="list-style-type: none"> Ohrfeige Fußstoß zum Bauch Ohrfeige gegen. Handgelenk fassen Griff ans diag. Handgelenk Würgen von der Seite 	
3. Weiterführungstechnik	WF 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 - Würgen von vorne/ hinten mit beiden Händen - Schubsen von vorne 	
6. Anwendungsformen <i>Empfehlung: Trainer hält die Prätzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/Schlagpolster: <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		