

Prüfungsprogramm Orange-Gurt

1.1 Offensive Aktionsstellung 1.2 Defensive Aktionsstellung	
2. Bewegungsformen	
<u>Ausfallschritt</u> - nach vorn – nach hinten – zur Seite – diagonal nach vorn – diagonal nach hinten	
<u>Doppelschrittdrehung</u> Doppelschrittdrehung 90 Grad – Doppelschrittdrehung 180 Grad Doppelschrittdrehung in den Parallelstand 180 Grad	
3. Falltechniken - Rolle rückwärts - Rolle vorwärts	
4. Bodentechniken (immer nach Beinstellen) - Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position - Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition - Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	
5. Komplexaufgabe Demonstration von Fausstechniken an einem bewegenden, sonst aber passiven Partner	
6. Ju-Jutsu-Techniken(weitgehend) in Kombination	
<u>Technik</u> 1 Unterarmblock nach innen (oben) 1 Unterarmblock nach aussen (unten) 1 Fusstritt (vorwärts) 1 Gerader Fausstoss 1 Rückhandschlag 1 Schwinger 1 Armstreckhebel zum Boden 1 Seitstreckhebel am Boden 1 Armbeugehebel im Stand 1 Kreuzfesselgriff 1 Hüftwurf 1 grosse Aussensichel	<u>Angriff</u> - s. Fausstoss (weiter mit Handballenstoss) - Fusstritt (weiter mit Fusstritt) - s. Unterarmblock nach aussen - Fusstritt (weiter mit Block und Fausstoss) - Ohrfeige (weiter mit Passivblock) - gerader Fausstoss (weiter mit Innenblock, Schwinger und Handballenstoss) - diagonales Handgelenk fassen - Fausstoss (weiter mit Handfegen – Handballenstoss und Beinstellen) - diagonales Handgelenk fassen - Kragenfassen von hinten (weiter mit grosser Aussensichel) - würgen von der Seite (weiter mit Festlegen am Boden) - s. Kreuzfesselgriff
7. Weiterführungstechniken – Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel	
8. Gegentechniken – Verhindern eines Wurfs nach vorne - durch Aussteigen - durch Blockieren 2 x (absenken und Gegendruck mit dem Handballen)	
9. Freie Selbstverteidigung - rechtes Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (Griff lösen) - einhändiger Griff ins Rever - diagonal – grosse Aussensichel - Würge von vorne mit beiden Händen - Armstreckhebel - Würge von der Seite mit beiden Händen (Hüftwurf) - Griff auf die Jacke (linker Schulterbereich) einhändig von der Seite (Aussensichel)	
10. Freie Anwendungsformen (im Bereich der Bodentechniken)	