

Prüfungsprogramm für den orangen Gürtel (4. Kyu)

	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>
1. Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts 	
2. Techniken in Kombination	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Weiterführung 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 diagonal - Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen - Schubsen von vorne
6. Anwendungsformen <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Pratzen	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/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	