

Prüfungsprogramm für den 4. Kyu (Orangegurt)

Prüfling: _____

1. Bewegungsformen:

- Offensive Aktionsstellung
- Defensive Aktionsstellung
- Ausfallschritte nach vorn
- Ausfallschritte nach hinten
- Ausfallschritte zur Seite (rechts und links)
- Ausfallschritte diagonal nach von (rechts und links)
- Ausfallschritte diagonal nach hinten (rechts und links)
- Doppelschrittdrehung 90°
- Doppelschrittdrehung 180°
- Doppelschrittdrehung in den Parallelstand 180°

2. Falltechniken:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

3. Bodentechniken:

Befreiung aus der:
Halteteknik in seitlicher Position:

Halteteknik in Kreuzposition:

Halteteknik in Reitposition:

4. Abwehrtechniken:

2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm:

5. Atemitechniken:

1 Fußtechnik vorwärts:

1 Fauststoß:

2 Faustschläge:

6. Sicherungstechniken:

2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

7. Hebeltechniken:

2 Armstreckhebel:
(je 1 im Stand und in der Bodenlage des Gegners)

2 Armbeugehebel:
(je 1 im Stand und 1 als Festlegetechnik am Boden)

8. Wurftechniken:

1 Hüftwurf oder Hüfttrad:

1 Große Außensichel:

9. Weiterführungstechniken

Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel:

10. Gegentechniken

Verhindern eines Wurfs nach vorn
durch Aussteigen:

durch Blockieren:

11. Freie Selbstverteidigung

Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalte-Angriffe (Duo-Serie 1)

1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst:

2: Einhändiger Griff ins Reviers (Diagonal):

3. Würgen von vorn mit beiden Händen:

4. Würgen von der Seite mit beiden Händen:

5. Griff in die Jacke (Schulterbereich) von der Seite:

12. Freie Anwendungsformen im Bereich der Bodentechniken

Anmerkungen: Ein weiteres Prüfungsfach ist die Kombination/Vielfältigkeit der Techniken.
Das Partnerverhalten wird auch bewertet, auch wenn dieser Aktiv nicht geprüft wird zu dem Zeitpunkt.