

	<h1>Prüfungsprogramm</h1> <h2>4. Kyu</h2> <h3>Oranger Gurt</h3>	
--	---	--

Grundtechniken:

Rolle rückwärts

Rolle vorwärts

Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen
(offensive Form, defensive Form)

Ausfallschritte in 8 Richtungen

Doppelschrittdrehungen (90°, 180° und 180° in den Parallelstand)

Demonstration von Fausttechniken
(an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner)

Eine Fußtechnik vorwärts

Ein Fauststoß

Zwei Faustschläge

Hüftwurf oder Hüfttrad

Große Außensichel

Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

Zwei Armstreckhebel (im Stand, bei Bodenlage des Gegners)

Zwei Armbeugehebel (im Stand, als Festlegetechnik)

Befreiung:

Befreiung aus 5 Festhalteangriffe (Duo-Serie 1)

Angriff 1: ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Angriff 3: Würge von vorn / hinten mit beiden Händen, von rechts / links

Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von rechts / links

Brustumklammern von vorne / hinten über / unter den Armen

Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

Abwehr:

Zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

Freie Anwendungsformen im Bereich der Bodentechniken (Bodenrandori)

Verhindern eines Wurfes nach vorn (durch Aussteigen, durch Blockieren)

Freie Selbstverteidigung:

Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemitechniken

Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)

Vorkenntnisse:

Sporadisch prüfen