

| | | |
|--|--|---|
|  | <h1>Prüfungsprogramm</h1> <p>4.1 Kyu</p> <p>Orange Grüner Gurt</p> |  |
|--|--|---|

Grundtechniken:

Falltechniken (Sturz vorwärts, Sturz rückwärts,
Rollen in den Stand über Hindernisse, vorwärts / rückwärts)

Übersetzungsschritte (vorwärts, rückwärts und auf der Stelle)

Zwei Ellenbogentechniken

Eine Große Innensichel

Eine Würgetechnik mit Armen oder Händen

Ein Armbeugehebel (als Transporttechnik)

Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

Befreiung:

Befreiung aus Schwitzkasten von der Seite rechts / links

Abwehr:

Fuß bzw. Unterschenkelabwehr

Zwei mal Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken (Schlag / Tritt) des Verteidigers

Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Bewegungsformen in der Bodenlage

(Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen 90° und 180°, Rollen und Aufstehen aus der Bodenlage)

Freie Selbstverteidigung:

Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemitechniken (Fausttechniken)

Vorkenntnisse:

Sporadisch prüfen