Name, Vorname: _____

Prüfungsprogramm Technischer Teil 4.Kyu (Orangegurt)

1. BEWEGUNGSFORMEN

- 1.1 Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive Form der Aktionsstellung
- 1.2 Verlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive Form der Aktionsstellung

- 1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn
- 1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten
- 1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite
- 1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite
- 1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn
- 1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten

- 1.9 Doppelschrittdrehung 90°
- 1.10 Doppelschrittdrehung 180°
- 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

2. FALLTECHNIKEN

- 2.1 Rolle vorwärts in den Stand (rechts und links)
- 2.2 Rolle rückwärts in den Stand (rechts und links)

3. KOMPLEXAUFGABE

- 3.1 Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen

4. BODENTECHNIKEN

- 4.1 1x Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
- 4.2 1x Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
- 4.3 1x Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen (Sicherungstechniken nicht vergessen)

5. ABWEHRTECHNIKEN

- 5.1 Unterarmblock nach innen gegen _____
- 5.2 Unterarmblock nach außen gegen _____

6. ATEMITECHNIKEN

6.1 Fußtechnik vorwärts gegen _____

6.2 Fauststoß gegen _____

6.3 2x Faustschläge
_____ gegen _____
_____ gegen _____

9. HEBELTECHNIKEN

9.1 Armstreckhebel im Stand
gegen _____

9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
gegen _____

9.3 Armbeugehebel im Stand
gegen _____

9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden
gegen _____

10. WURFTECHNIKEN

10.1 1x Hüftwurf oder Hüftrad
_____ gegen _____

10.2 1x Große Außensichel gegen _____

13. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

14. GEGENTECHNIKEN

14.1 Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen)

14.2 Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)

15. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

15.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo Serie A)

Angriff 1: ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen

Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen

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

16. FREIE ANWENDUNGSFORMEN

16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden