

Prüfungsprogramm orangen Gürtel (4. Kyu)



Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung
Aktionsstellungen offensiv, defensiv	
Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, in den Parallelstand	
Ausfallschritte: Acht Stück in alle richtungen	
Rollen: vorwärts, rückwärts (rechts und links)	
Befreiung aus: seitlicher, Kreuz- und Reitposition	
Aktivblock nach außen Aktivblock nach innen	
Fauststoß	
2 verschiedene Faustschläge (Aufwärtshaken, Rückhandschlag, Schwinger....)	
Fußtritt oder Fußstoß vorwärts	
Hüftwurf oder Hüftrad	
Große Außensichel	
Armstreckhebel am Boden	
Armstreckhebel im Stand	
Armbeugehebel am Boden	
Armbeugehebel im Stand	
Komplexaufgabe: Fausttechniken passiven Partner	
Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (rechts und links)	
Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen) durch Blockieren (2 Ausführungen)	
Verteidigung gegen (= Duo-Serie A) beide Hände halten ein Handgelenk Griff ins Revers Würgen von vorn oder von hinten Würgen von der Seite Griff von hinten an die Schulter	
Randori am Boden	