

Name:

4. Kyu Orangegurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
1 Bewegungsformen	1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive 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 (links / rechts) 2.2 Rolle rückwärts in den Stand (links / rechts)		
3 Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken		
4 Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		
5 Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen		
	5.2 Unterarmblock nach außen		
6 Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts		
	6.2 Fauststoß		
	6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)		1. 2.
8 Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
9 Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel im Stand		
	9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners		
	9.3 Armbeugehebel im Stand		
	9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden		
10 Wurftechniken	10.1 Hüftwurf oder Hüfttrad		
	10.2 Große Außensichel		

13 Weiterführungs- techniken	13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (links / rechts)		
14 Gegentechniken	14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen)		1.
			2.
	14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)		1.
			2.
15 Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)		Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
			Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
			Würgen von vorn mit beiden Händen
			Würgen von der Seite mit beiden Händen
			Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite
16 Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden		