|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, BrunnerName:  **4. Kyu Orangegurt** |  |
| **Prüfungsfach** | **Beschreibung** | **Technikname** | **Angriff** |
| **1 Bewegungsformen** | 1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die  offensive Aktionsstellung1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die  defensive Aktionsstellung |  |
| 1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach  vorn1.8 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 Position4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition4.3 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 Hüftrad |  |  |
| 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 |