



Prüfungsvorlage

Name: _____

4. KYU ORANGEGURT



| Prüfungsfach | Beschreibung | Technikname | Weitere Techniken in der Kombination | Angriff |
|---|--|-------------|--------------------------------------|---------|
| Bewegungsformen | - 2 verschiedene Aktionsstellungen (1x offensiv, 1x defensiv) - Ausfallschritte in 6 Richtungen - Doppelschrittdrehungen 90/180 Grad | | | |
| Falltechniken | - Rolle vorwärts rechts / links - Rolle rückwärts rechts / links | | | |
| Bodentechniken | - je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position | | | |
| | b) Kreuzposition | | | |
| | c) Reitposition | | | |
| Komplexaufgabe | - Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner | | | |
| Abwehrtechniken | - Abwehrtechniken mit dem Unterarm, aktiv a) nach innen | | | |
| | b) nach außen | | | |
| Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster | - 1 Fußtechnik vorwärts | | | |
| | - 1 Fauststoß oder Kettenfauststöße | | | |
| | - 2 Faustschläge | | | |
| Hebeltechniken | - 2 Armstreckhebel (je 1x Stand u. 1x gegnerische Bodenlage) | | | |
| | - 2 Armbeugehebel, davon 1x als Festlegetechnik | | | |
| Wurftechniken | - 1 Hüftwurf oder Hüfttrad | | | |
| | - 1 Große Außensichel | | | |
| Sicherungstechniken | - 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung | | | |
| Weiterführungstechn. | - Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (beidseitige Demonstration) | | | |



Prüfungsvorlage

Name:

4. KYU ORANGEGURT



| Prüfungsfach | Beschreibung | Technikname | Weitere Techniken in der Kombination | Angriff |
|---------------------------------|---|-------------|--------------------------------------|---------|
| Gegentechniken | - Verhindern eines Wurfes nach vorn durch a) Aussteigen (2x unterschiedlich) b) Blockieren (2x unterschiedlich) | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Freie Selbstverteidigung | - freie SV gegen 5 vorgegebene Festhalteangriffe (DUO-Serie 1) einschl. Vorangriff (pre Attack) | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Freie Anwendung | - Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken in der Bodenlage | | | |