

Prüfungsprogramm zum orange grünen Gürtel (4.1 Kyu)

柔術

Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Übersetzungsschritte: vorwärts, rückwärts, seitwärts	
Bewegungsformen Boden: Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen	
Sturz vorwärts u. rückwärts, Rollen ü. Hinderniss	
Haltetechnik gegnr. Bauchlage	
Komplexaufgabe: Wurftechnik aus dem Griffkontakt	
2 Abwehrtechniken mit der Hand	
1 Ellenbogentechniken	
Schienbeintritt	
Handgelenkhebel	
Armbeugehebel (als Transporttechnik)	
Schulterwurf / Schulterzug	
Weiterführung von Hebel (2 Ausführungen) nach abgewehrter Atemi (2 Ausführungen)	
Gegentechnik gegen 2 Hebel	
Verteidigung gegen Umkl. vorn über/unter den Armen Umkl. hinten über/unter den Armen Schwitzkasten von der Seite Schwitzkasten von vorn Würgen von hinten mit den Unterarm	
Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken	