

Prüfungsprogramm zum orangenen Gürtel (4. Kyu)



Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Aktionsstellungen offensiv, defensiv	
Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, in den Parallelstand	
Ausfallschritte: Acht Stück	
Rollen: vorwärts, rückwärts (rechts und links)	
Befreiung aus: seitlicher, Kreuz- und Reitposition	
Aktivblock nach außen Aktivblock nach innen	
Fauststoß	
Faustschlag	
Fußtritt oder Fußstoß vorwärts	
Hüftwurf oder Hüfttrad	
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 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	