

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 | |