



Oranger Streifen

Falltechniken: Rolle vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Ausfallschritt vorderes Bein und hinteres Bein, Doppelschrittdrehung

Anwendungsformen: Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf und 2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken
Und eine weiterer Fausttechnik gegen eine Prätze

Bodentechniken: Befreiung aus dem seitlichen Festhalter, der Kreuzposition und der Reitposition

Technik	Angriff	Verteidigung
Unterarmblock nach innen		
Unterarmblock nach außen		
Fauststoß		
Faustschlag 1		
Faustschlag 2		
Verriegelter Armbeugehebel im Stand		
Verriegelter Armbeugehebel am Boden		
Große Außensichel		

Selbstverteidigung (4 nach Wahl des Prüfers)

Angriff	Verteidigung
Fauststoß zum Kopf oder Körper	
Fußstoß vorwärts	
Schwitzkasten von vorne	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen	
Schubsen von vorne	