

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orangegurt)

von

1.	Bewegungsformen	1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung 1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn 1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten 1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite 1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite 1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn 1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten 1.9 Doppelschrittdrehung 90° 1.10 Doppelschrittdrehung 180° 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand
2.	Falltechniken	2.1 Rolle vorwärts in den Stand 2.2 Rolle rückwärts in den Stand
3.	Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken
4.	Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in Seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
5.	Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen Angriff: _____ 5.2 Unterarmblock nach außen Angriff: _____
6.	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts Angriff: _____ Abwehr: _____ 6.2 Fauststoß Angriff: _____ Abwehr: _____

		<p>6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
7.	Nicht relevant	
8.	Sicherungstechniken	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe-, und / oder Transporttechniken im Verlauf des Prüfungsprogramms.
9.	Hebeltechniken	<p>9.1 Armstreckhebel im Stand</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>9.3 Armbeugehebel im Stand</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
10.	Wurftechniken	<p>10.1 Hüftwurf oder Hüftrad</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>10.2 Große Außensichel</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>

11.	Nicht relevant	
12.	Nicht relevant	
13.	Weiterführungs- techniken	<p>13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
14.	Gegentechniken	<p>14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
15.	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)
16.	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden
17.	Nicht relevant	
18.	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19.	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung