

Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange)

Name: _____

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 am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

4. Bodentechniken

- 4.1 Befreiung aus der seitlichen Halteposition

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

4.2 Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

4.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

5. Abwehrtechniken

5.1 Unterarmblock nach innen

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

5.2 Unterarmblock nach außen

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____



Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

6. Atemtechniken

6.1 Fußtechnik vorwärts

Ausführung

Angriff:

Technik:



Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

6.2 Fauststoß

Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

6.3 Faustschlag

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

7. Hebeltechniken

7.1 Armstreckhebel im Stand

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

7.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:



7.3 Armbeugehebel im Stand

Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

7.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8. Wurftechniken

8.1 Hüftwurf oder Hüftrad

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8.2 Große Außensichel

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

9. Weiterführungstechniken

9.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

Angriff: _____

Technik: _____

10. Gegentechniken

10.1 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

10.2 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

11. Freie Selbstverteidigung

11.1 Verteidigung gegen Griffattacken

Angriff 1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Technik: _____

Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Technik: _____

Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorne *oder* von hinten

Technik: _____

Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen

Technik: _____

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

Technik: _____

12. Freie Anwendungsformen

12.1 Freie Auseinandersetzung am Boden (Bodenkampf)

13. Sicherungstechniken

13.1 Mindestens 2 Festlege-, Aufheben- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

