Prüfungsvorlage
Name:

4. KYU ORANGEGURT

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive/defensive AktionsstellungVerteidigungsstellung 6xAusfallschritt (vorderes Bein vorne/Seite/diagonal nach vorne – hinteres Bein hinten/Seite/diagonal nach hinten) Doppelschrittdrehung 90, 180°, 180° in den Parallelstand		
Falltechniken	Rolle vorwärts in den Stand Rolle rückwärts in den Stand		
Komplexaufgabe	Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
Bodentechniken	je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position		
	b) Kreuzposition		
	c) Reitposition		
Abwehrtechniken	Abwehrtechniken mit dem Unterarm, aktiv a) nach innen		
	b) nach außen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	1 Fußtechnik vorwärts		
	1 Fauststoß oder Kettenfauststöße		
	2 Faustschläge		

Prüfungsvorlage
Name:

4. KYU ORANGEGURT

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Hebeltechniken	2 Armstreckhebel (je 1x Stand u. 1x gegnerische Bodenlage)	Armstreckhebel zum Boden	
		Kippstreckhebel	
	2 Armbeugehebel, davon 1x Stand 1x als Festlegetechnik am Boden	Armbeugehebel im Stand verriegelt	
		Kreuzfesselgriff	
Wurftechniken	1 Hüftwurf oder Hüftrad	Hüftwurf	
	1 Große Außensichel		
Sicherungstechniken	2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Weiterführungs-techniken	Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (beidseitige Demonstration)		
Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes nach vorn durch a) Aussteigen (2x unterschiedlich) b) Blockieren (2x unterschiedlich)		
Freie Selbstverteidigung	freie SV gegen 5 vorgegebene Festhalteangriffe (DUO-Serie 1) einschl. Vorangriff (pre attack)		Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
			Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
			Würgen von vorne mit beiden Händen
			Würgen v. der rechten Seite m. beiden Händen
			Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite
Freie Anwendung	Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken in der Bodenlage		
Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		