

4. Kyu – Orangegurt

Prüfungsprogramm

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**

Angriff

Abwehr

- 4.2 **Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition**

Angriff

Abwehr

- 4.3 **Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition**

Angriff

Abwehr

5 Abwehrtechniken

5.1 Unterarmblock nach innen

Angriff 1

Abwehr

5.2 Unterarmblock nach außen

Angriff

Abwehr

8 Sicherungstechniken

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

9 Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel im Stand

Angriff

Abwehr

9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff

Abwehr

9.3 Armbeugehebel im Stand

Angriff

Abwehr

9.4 **Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

10 Wurftechniken

10.1 **Hüftwurf oder Hüftrad**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

10.2 **Große Außensichel**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

13 Weiterführungstechniken

13.1 **Wechsel von Arbeugehebel zu Armstreckhebel**

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

14 Gegentechniken

14.1 **Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen**

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

14.1 **Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren** 2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 **Verteidigung gegen Griffattacken** Duo Serie A

A1 **Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

A2 **Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

A3 **Würgen mit beiden Händen von vorne oder von hinten**

Angriff

Abwehr

A4 **Würgen von der Seite mit beiden Händen**

Angriff

Abwehr

A5 **Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite**

Angriff

Abwehr

16 Freie Anwendungsformen

16.1 **Freie Auseinandersetzung am Boden**