



Prüfungsvorlage

Name:

4. KYU ORANGEGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
1. Falltechniken	1.1. Rolle vorwärts in den Stand			
	1.2. Rolle rückwärts in den Stand			
2. Bodentechniken	2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position			
	2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition			
	2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition			
3. Abwehrtechniken	3.1. Unterarmblock nach innen			
	3.2. Unterarmblock nach außen			
4. Atemitechniken	4.1. Fußtechnik vorwärts			
	4.2. Fauststoß			
	4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)			
5. Würge- / Nervendruck-techniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
6. Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel			
	6.2. Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel			
7. Wurftechniken	7.1. Hüftwurf			
	7.2. Große Außensichel			
8. Stockabwehr /-anwendung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
9. Messerabwehr				
10. Weiterführungs-techniken	10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand			



Prüfungsvorlage

Name:

4. KYU ORANGEGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
11. Gegentechniken	11.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken: Gegentechnik gegen Beinstellen			
	11.2. Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand: Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand			
12. Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen: 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne			
13. Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.			
	13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf			
	13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken			
	13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung			
14. Bewegungsformen	14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein			
	14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein			
	14.3. Doppelschrittdrehung			
15. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16. Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			