

| Prüfungsprogramm 4. Kyu |                                                                     |          | orange                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Falltechniken           | Rolle vorwärts<br>Rolle rückwärts                                   |          | in den Stand (Eigensicherung)<br>in den Stand (Eigensicherung)                                                                                                                                                                                                 |
| Bodentechniken          | Befreiung aus den<br>Haltetechniken                                 |          | aus der <b>seitlichen Position</b><br>aus der <b>Kreuzposition</b><br>aus der <b>Reitposition</b>                                                                                                                                                              |
| Abwehrtechniken         | Unterarmblock nach innen                                            | Angriff: | <i>Fauststoß zum Kopf</i><br>Ausfallschritt 45° nach vorn, <b>Unterarmblock nach innen</b> ,<br>Fauststoß zur Körpermitte, Rückriss                                                                                                                            |
|                         | Unterarmblock nach außen                                            | Angriff: | <i>Schwinger zum Kopf</i><br>Ausfallschritt 45° nach hinten, <b>Unterarmblock nach außen</b> ,<br>Fauststoß zum Kopf, Außensichel, Sicherungstechnik                                                                                                           |
| Atemitechniken          | Fauststoß                                                           | Angriff: | <i>Fauststoß</i><br>Unterarmblock nach innen, <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> , Rück.                                                                                                                                                                         |
|                         | 2 Faustschläge                                                      | Angriff: | <i>Schwinger zum Kopf</i><br>Unterarmblock nach außen, <b>Schwinger zum Kopf</b> , Außensichel                                                                                                                                                                 |
|                         |                                                                     | Angriff: | <i>Fauststoß</i><br>Abwehrtechnik mit der Hand, <b>Handrückenschlag</b> , Rückriss                                                                                                                                                                             |
|                         | Fußtechnik vorwärts                                                 | Angriff: | <i>Fauststoß</i><br>Handinnenkantenblock, Ausfallschritt 45° nach hinten,<br><b>Fußtechnik vorwärts zur Körpermitte</b> , Rückriss                                                                                                                             |
| Hebeltechniken          | Armhebel im Stand<br><b>Verriegelter Armbeugehebel<br/>im Stand</b> | Angriff: | <i>Diagonales Handgelenk ergreifen</i><br>Ohrfeige, in die Ellenbeuge schlagen, aufrollen zum<br><b>Verriegelten Armbeugehebel im Stand</b>                                                                                                                    |
|                         | Armhebel am Boden<br><b>Verriegelter Armbeugehebel<br/>Am Boden</b> | Angriff: | <i>Ohrfeige</i><br>Block, Atemi, Außensichel, Seitliche Haltetechnik, (Uke)<br>schiebt den Kopf nach oben, (Tori) übernimmt den Arm und<br>wechselt in die Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung<br>mit einem <b>verriegelten Armbeugehebel am Boden</b> |
| Wurftechniken           | Hüftwurf                                                            | Angriff: | <i>Umklammerung von der Seite</i><br>Schock (Ellenbogenstoß seitwärts), <b>Hüftwurf</b> , Sicherungstechnik                                                                                                                                                    |
|                         | Große Außensichel                                                   | Angriff: | <i>Schwinger zum Kopf</i><br>Ausfallschritt 45° nach hinten, Unterarmblock nach außen,<br>Fauststoß zum Kopf, <b>Große Außensichel</b> , Sicherungstechnik                                                                                                     |
| Weiterführung           | eines verriegelten<br>Armbeugehebel                                 | Angriff: | <i>Diagonales Handgelenk ergreifen</i><br>Schocktechnik (Ohrfeige), mit der Fingerspitze zur Nase,<br>Ellenbogen nach oben drücken, <b>Armstreckhebel im Stand</b> ,<br>Uke zieht den Arm an, wechsel zu Armbeugehebel<br>(Mehrfache wechsel)                  |
| Gegentechniken          | Gegentechnik gegen<br>Beinstellen                                   | Angriff: | <i>Beinstellen</i><br>Aussteigen (Schritt nach hinten), Körper-Abbiegen                                                                                                                                                                                        |
|                         | Gegentechnik gegen<br>einen verriegelten<br>Armbeugehebel           | Angriff: | <i>Verriegelter Armbeugehebel</i><br>Ellenbogen nach oben drücken, Armstreckhebel im Stand,                                                                                                                                                                    |

|                |                                                             |                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Freie SV       |                                                             | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. | Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen<br>Fauststoß zum Kopf/Körper<br>Fußstoß vorwärts<br>Schwitzkasten von vorn<br>einhändiger Griff ins Revers<br>Würge von vorn/hinten mit beiden Händen<br>Schubsen von vorn     |
| Anwendungsform | Demonstration von Atemis gegen Prätzen und Schlagpolster    | 1.<br>2.                         | Führhand, Schlaghand, Schwinger zum Kopf<br>Führhand, Schlaghand, Körperhacken<br><br>Anwendung der demonstrierten Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen oder gegen einen Partner mit Schutzausrüstung |
| Bewegungsform  | Die Bewegungsformen bitte in die Abwehrhandlung einarbeiten |                                  | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein<br>Ausfallschritte mit dem hinteren Bein<br>Doppelschrittdrehung                                                                                                                          |