

Prüfungsvorlage

Name:

4.1 Kyu Gelbgurt mit orange Spitze



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
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		
2 Falltechniken	2.1 Rolle vorwärts in den Stand (links / rechts)		
3 Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken		
4 Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition		
5 Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen		
6 Atemitechniken	6.2 Fauststoß		
	6.3 Faustschlag 1.Version		1.
7 Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
8 Hebeltechniken	8.1 Armstreckhebel im Stand		
	8.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners		
	9.1 Große Außensichel		
9 Wurftechnik			
10 Weiterführungstechniken	10.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (links / rechts)		
11 Gegentechniken	11.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (1 Ausführung)		1.
	11.2 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren (1 Ausführung)		1.
12 Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A 3Stk.)		Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
			Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
			Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite
13 Freie Anwendungsformen	13.1 Freie Auseinandersetzung am Boden		