

Vorbereitungskarte zum 4. Kyu (orange)			
Prüfungsfach	Technik	Name des Trainierenden:	Signatur Trainer
Bewegungsformen	- Aktionsstellungen: offensiv, defensiv - Ausfallschritte: 8x in verschiedene Richtungen - Doppelschrittdrehung: um 90°, um 180°, in den Parallelstand		
Falltechniken	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts		
Bodentechniken	- Befreiung aus: Seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition		
Komplexaufgabe	- Fausttechniken am sich bewegendem sonst passiven Partner		
Abwehrtechniken	- 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm: nach innen, nach außen		
Atemtechniken	- 1 Fußstoß vorwärts		
	- 1 Fauststoß		
	- 2 Faustschläge		
Hebeltechniken	- 2 Armstreckhebel: 1 im Stand, 1 in der Bodenlage		
	- 2 Armbeugehebel: 1 im Stand, 1 als Festlegetechnik am Boden		
Wurftechniken	- Hüftwurf oder Hüfttrad		
	- Große Außensichel		
Weiterführungstechniken	Armstreck- zu Armbeugehebel (mehrere Wiederholungen)		
Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes		
	- Durch Aussteigen (2 Ausführungen) - Durch Blockieren (2 Ausführungen)		
Freie SV	Verteidigung gegen: - Handgelenkgriff mit beiden Händen - Einhändiger Griff ins Revers - Würgen von vorne - Würgen von der Seite - Schulterfassen mit der rechten Hand auf die linke Schulter		
Freie Anwendungsformen	- Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Hebel-, Halte und Befreiungstechniken (Bodenkampf)		