



## Bewegungsformen

- **Aktionsstellungen:** offensiv, defensiv
- **Ausfallschritte:** 8x in verschiedene Richtungen
- **Doppelschrittdrehungen:** 90°, 180°, in den Parallelstand

## Falltechniken

- **Rollen:** vorwärts, rückwärts

## Komplexaufgabe

- **Fausttechniken am sich bewegenden sonst passiven Partner**

## Bodentechniken

- **Befreiung aus:** seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

## Abwehrtechniken

- **Aktive Abwehrtechnik mit dem Unterarm:** nach innen, nach außen

## Atemitechniken

- **1 Fußstoß vorwärts**
- **1 Fauststoß**
- **Faustschlag:** 2 Ausführungen

## Hebeltechniken

- **Armstreckhebel:** 2 Ausführungen. Je einen im Stand und einen bei Bodenlage des Gegners
- **1 Armbeugehebel** im Stand
- **1 Armbeugehebel** als Festlegetechnik am Boden

## Wurftechniken

- **Hüftwurf oder Hüftrad**
- **Große Außensichel**

## Weiterführungstechniken

- **Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel**

## Gegentechniken

- **Verhindern eines Wurfes:** Durch Aussteigen nach vorne: 2 Ausführungen
- **Verhindern eines Wurfes:** Durch Blockieren: 2 Ausführungen

## Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange)



### Freie Selbstverteidigung

- Verteidigung gegen Griffattacken
  - 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

- Freie Auseinandersetzung am Boden unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken

**Während des gesamten Technikprogramms mindestens 2x Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken.**