

Vorbereitungskarte zum 4.1 Kyu (orange-grün)

Prüfungsfach	Technik	Name des Trainierenden:	Signatur Trainer
Bewegungsformen	- Übersetzschrte: vorwärts, rückwärts, seitwärts - Bewegungsformen Boden: Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen		
Falltechniken	- Sturz: vorwärts und rückwärts - Rollen über ein Hindernis: vorwärts und rückwärts		
Bodentechniken	- 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage - 1 Haltetechnik aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen (Guardposition)		
Komplexaufgabe	- Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
Abwehrtechniken	- 4 Abwehrtechniken mit der Hand - 1 Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel		
Atemitechniken	- 2 Ellenbogentechniken		
	- 1 Schienbeintritt (low-kick)		
Hebeltechniken	- 1 Armbeugehebel als Transporttechnik		
Würge- / Nervendrucktechniken	- 1 Würgetechnik mit Händen oder Armen		
	- 1 Nervendrucktechnik		
Wurftechniken	- große Innensichel		
Waffenabwehr	- Stockabwehr aus Winkel 1, 2, 6 mit Ausweichen und Kontrolle		
Weiterführungstechniken	- 2 Weiterführungen von unterschiedlichen Hebelansätzen		
Gegentechniken	- Gegentechnik gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze		
Freie SV	Verteidigung gegen: - Umklammerung von vorn über/unter den Armen - Umklammerung von hinten über/unter den Armen - Schwitzkasten von der Seite		
Freie Anwendungsform	- Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art		

