

Vorbereitungskarte zum 4. Kyu (orange)

Name des Trainierenden:

| Prüfungsfach | Technik | Sign. Trainer |
|---------------------------------|--|---------------|
| Falltechniken | Rollen in den Stand: vorwärts, rückwärts | |
| Bodentechniken | Befreiung aus seitlicher Halteposition Befreiung aus Kreuzposition Befreiung aus Reitposition | |
| Abwehrtechniken | Unterarmblock nach außen(aktiv) Unterarmblock nach innen(aktiv) | |
| Atemitechniken | Faustschlag 2 Ausführungen 1 Fauststoß 1 Fußtechnik vorwärts | |
| Hebeltechniken | 1 <u>verriegelter</u> Armbeugehebel im Stand 1 <u>verriegelter</u> Armbeugehebel am Boden | |
| Wurftechniken | Große Außensichel Hüftwurf | |
| Weiterführungstechniken | Weiterführung eines <u>verriegelten</u> Armbeugehebels im Stand | |
| Gegentechniken | Gegentechnik gegen Beinstellen Gegentechnik gegen einen <u>verriegelten</u> Armbeugehebels im Stand | |
| Freie Selbstverteidigung | Verteidigung gegen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne | |
| Anwendungsformen | Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/ Schlagpolster <ol style="list-style-type: none"> 1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 3. Demonstration von Fausttechniken in Kombination gegen Prätzen/ Partner mit Schutzausrüstung | |
| Bewegungsformen | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein Ausfallschritt mit dem hinteren Bein Doppelschrittdrehung | |



Vorbereitungskarte zum 4. Kyu (orange)

Wichtig!!!

Alle Techniken, die während der Prüfung gezeigt werden, fallen unter das Prüfungsfach. Vielseitigkeit / Kombination und werden bewertet.

Auch Angriffs-/ Partnerverhalten werden gesondert bewertet.

Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faustschützer, Zahnschutz

Platz für Notizen:

