

## Vorbereitungskarte zum 4.1 Kyu (orange-grün)

Name des Trainierenden:

---

Prüfungsfach	Technik	Sign. Trainer
Falltechniken	Sturz vorwärts und rückwärts	
Bodentechniken	Haltetechnik bei eigener Rückenlage ( <b>Full Guard</b> ) Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
Abwehrtechniken	Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	
Atemtechniken	Ellenbogentechnik (1 Ausführung)	
Würge-/ Nervendrucktechniken	1 Würgetechnik mit Armen oder Händen ( <b>Schränkwürgen</b> )	
Hebeltechniken	1 Handbeugehebel 1 Fingerstreckhebel	
Wurftechniken	Große Innensichel Doppelhandsichel von vorne	
Stockabwehr	<b>Stockabwehr mit Ausweichen und Kontrolle des Armes aus den Winkeln:</b> 1. Schlag von oben außen 2. Schlag von oben innen	
Weiterführungstechniken	Weiterführung von <b>2</b> unterschiedlichen Hebeltechniken Weiterführung von <b>1</b> Atemtechnik	
Gegentechniken	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand Gegentechnik eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl Gegentechnik gegen Hüftwurf Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	



## Vorbereitungskarte zum 4.1 Kyu (orange-grün)

<b>Freie Selbstverteidigung</b>	<b>Verteidigung gegen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich</li> <li>2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz</li> <li>3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zw. den Beinen</li> <li>4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter</li> <li>5. Griffansatz zum Oberkörper</li> <li>6. Griffansatz zu den Beinen</li> <li>7. Aufwärtshaken</li> <li>8. Lowkick</li> </ol>	
<b>Anwendungsformen</b>	<b>Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen/ Schlagpolster</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Führhand, Schlaghand, Lowkick</li> <li>2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik</li> <li>3. Anwendung von Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen/ passender Schutzausrüstung</li> </ol>	
<b>Bewegungsformen</b>	<b>Alle im Verlauf der Prüfung gezeigten Bewegungsformen werden bewertet !!!</b> Es besteht die Möglichkeit (in Ausnahmefällen) die Übersetzschrte gesondert abzufragen.	

### 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:

