

4. Kyu / orange

A - Demonstration von Grundtechniken

- | | | |
|-------|---|--|
| I. | Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u> | Aktionsstellung seitlich (Kiba-Dachi)
<u>Auslagenwechsel</u>
<u>Ausweichen in Sternform (Ausfallschritte)</u>
<u>Schrittdrehung vorwärts und rückwärts</u>
Gleiten seitwärts
Fallrolle vorwärts rechts oder links <u>in den Stand</u> |
| | Falltechnik | |
| II. | Blocktechnik | Block nach innen und Block nach außen |
| III. | Schlag- und Stoßtechnik | großer Drehschlag <u>von oben</u>
<u>großer Drehschlag 45° von oben</u>
<u>großer Drehschlag horizontal</u>
<u>Block innen und Block außen nochmal mit Partner</u> |
| IV. | Wurftechnik | <u>Wurfrichtung nach vorn</u> z.B. O-Goshi/Tai-o-toshi |
| V. | Hebeltechnik | Armstreckhebel zu Boden |
| VI. | Würgetechnik | Kreuzwürge |
| VII. | Festlegetechnik | Pressgriff am Oberarm in der Rückenlage z.B. Armbeugehebel |
| VIII. | Transporttechnik | <u>Kreuzfesselgriff</u> |

B – Angriffe

Gleichseitiges Handgelenk fassen von hinten
Beide Handgelenke fassen von hinten
Umklammerung von vorn unter den Armen und von vorn über den Armen
Beidhändiges Würgen von vorn
Schwinger/Ohrfeige
Horizontaler Stockangriff ein- oder beidhändig von innen und von außen