

## 4. Kyu / orange

### A - Demonstration von Grundtechniken

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