

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orangegurt)

	Prüfungsfächer	Technikgruppe / Technik		
1	Bewegungsformen	1.1	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung	
		1.2	Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung	
		1.3	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn	
		1.4	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten	
		1.5	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite	
		1.6	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite	
		1.7	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn	
		1.8	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten	
		1.9	Doppelschrittdrehung 90°	
		1.10	Doppelschrittdrehung 180°	
		1.11	Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand	
2	Falltechniken	2.1	Rolle vorwärts in den Stand	
		2.2	Rolle rückwärts in den Stand	
3	Komplexaufgaben	3.1	Fausttechniken	
4	Bodentechniken	4.1	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	
		4.2	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	
		4.3	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	
5	Abwehrtechniken	5.1	Unterarmblock nach innen	Angriff:
		5.2	Unterarmblock nach außen	Angriff:
6	Atemitechniken	6.1	Fußtechnik vorwärts	Angriff:
		6.2	Fauststoß	Angriff:
		6.3	Faustschlag (2 Ausführungen)	Angriff:
				Angriff:
				Angriff:
				Angriff:
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
9	Hebeltechniken	9.1	Armstreckhebel im Stand	Angriff:
				Angriff:

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orangegurt)

		9.2	Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners		Angriff:
		9.3	Armbeugehebel im Stand		Angriff:
		9.4	Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden		Angriff:
10	Wurftechniken	10.1	Hüftwurf oder Hüftrad		Angriff:
		10.2	Große Außensichel		Angriff:
11	Stockabwehr/ anwendung	-	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		
12	Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen		Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		
13	Weiterführungstechniken	13.1	Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel		
14	Gegentechniken	14.1	Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen)		Angriff:
					Angriff:
		14.1	Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)		Angriff:
					Angriff:
15	Freie Selbstverteidigung	15.1	Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)		
16	Freie Anwendungsformen	16.1	Freie Auseinandersetzung am Boden		
17	Freie Darstellung / Kata		Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		
18	Kombination/Vielfältigkeit		Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		
19	Angriffs-/Partnerverhalten		Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		