



Prüfungsprogramm Weiß-Oranger Gürtel (5. Mon)



Grundtechniken:

Mindestalter: 10 Jahre

Fallschule:

+ Kombination aus: vorwärts rollen,
rückwärts rollen und seitwärts fallen



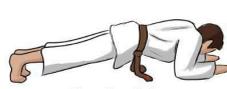
Vorwärtsrolle
(O Chuga Eri)



Rückwärtsrolle
(Ushiro Chuga Eri)



Seitwärts fallen
(Yoko Ukemi)

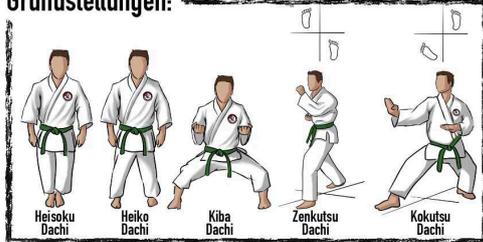


Vorwärts fallen
(Mae Ukemi)



Rückwärts fallen
(Ushiro Ukemi)

Grundstellungen:



Heisoku
Dachi

Heiko
Dachi

Kiba
Dachi

Zenkutsu
Dachi

Kokutsu
Dachi

Kampfstellungen:

Aktiv:



Passiv:



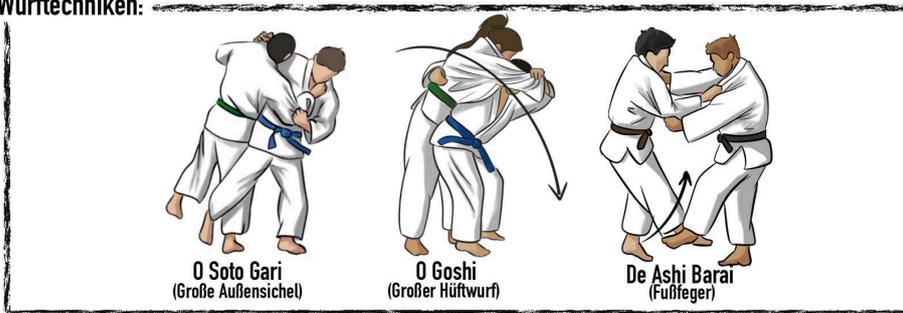
Festhaltetechnik am Boden:

(2 verschiedene)



Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen, rechts rausgehen, links rausdrehen und recht rausdrehen

Wurftechniken:



O Soto Gari
(Große Außensichel)

O Goshi
(Großer Hüftwurf)

De Ashi Barai
(Fußreger)

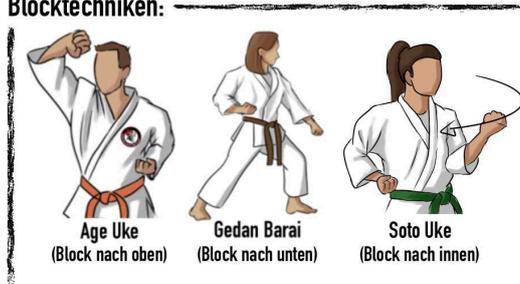
Hebeltechniken:



Ellbogenhebel

Handgelenkhebel

Blocktechniken:

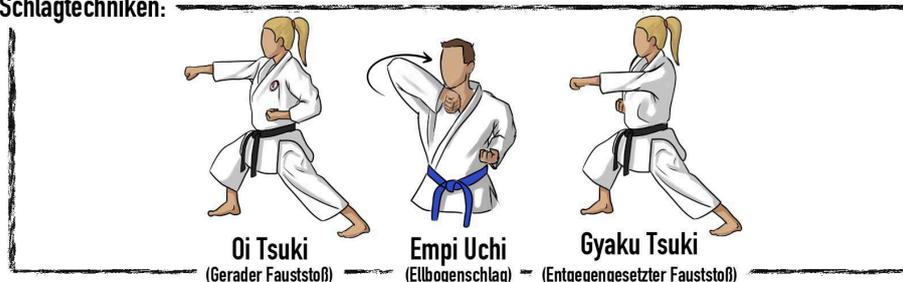


Age Uke
(Block nach oben)

Gedan Barai
(Block nach unten)

Soto Uke
(Block nach innen)

Schlagtechniken:

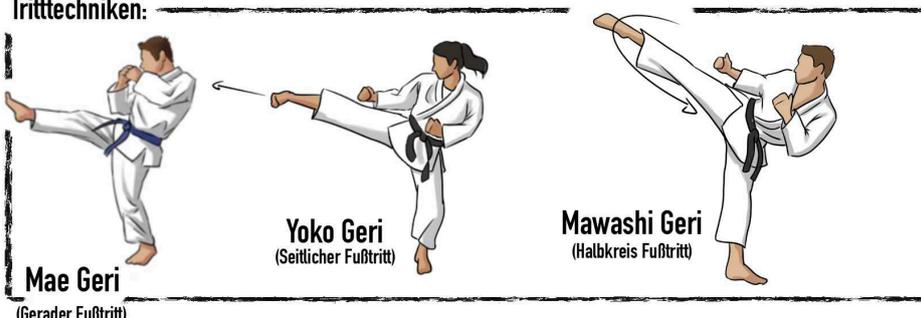


Oi Tsuki
(Gerader Fauststoß)

Empi Uchi
(Ellbogenschlag)

Gyaku Tsuki
(Entgegengesetzter Fauststoß)

Trittechniken:



Mae Geri
(Gerader Fußtritt)

Yoko Geri
(Seitlicher Fußtritt)

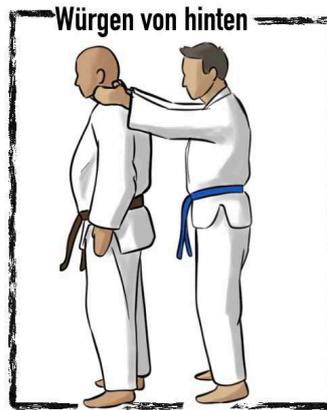
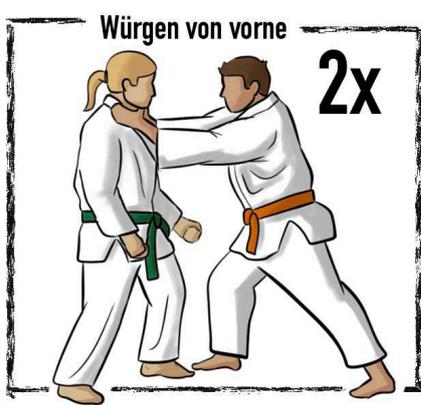
Mawashi Geri
(Halbkreis Fußtritt)

Abwehrtechniken:

Haarzug:



Würgen:



Handgelenke fassen:



Revers fassen:

Einhändig



Schwitzkasten:

von der Seite



Umklammern:

von vorne unter den Armen



Schlagangriffe:

2 x Oi Tsuki



Schwinger



Schwinger rechts links



Trittangriffe:

Mae Geri



Kurzstock:

von oben

