



Prüfungsprogramm Oranger Gürtel



(4. Mon)

Mindestalter: 11 Jahre

Grundtechniken:

Fallschule:

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



Vorwärtsrolle
(O Chuga Eri)



Rückwärtsrolle
(Ushiro Chuga Eri)



Seitwärts fallen
(Yoko Ukemi)

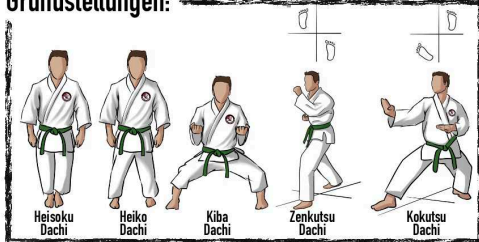


Vorwärts fallen
(Mae Ukemi)



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 rechts rausdrehen

Wurftechniken:



O Soto Gari
(Große Außensichel)



O Goshi
(Großer Hüftwurf)



De Ashi Barai
(Fußheber)



Koshi Guruma
(Hüfttrad)

Würfetechniken:

1 x von vorne

1 x von hinten

Transporttechniken:

1 x Transporttechnik

Hebeltechniken:



Ellbogenhebel
(Ude Gatame)



Handgelenkhebel
(Kote Gatame)

Blocktechniken:



Age Uke
(Block nach oben)



Gedan Barai
(Block nach unten)



Soto Uke
(Block nach innen)

Schlagtechniken:



Oi Tsuki
(Gerader Fauststoß)



Empi Uchi
(Ellbogenschlag)

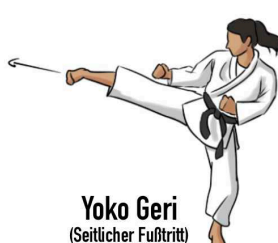


Gyaku Tsuki
(Entgegengesetzter Fauststoß)

Tritttechniken:



Mae Geri
(Gerader Fußtritt)



Yoko Geri
(Seitlicher Fußtritt)



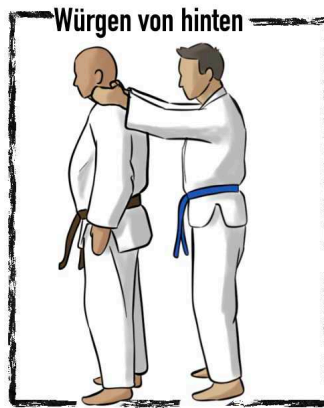
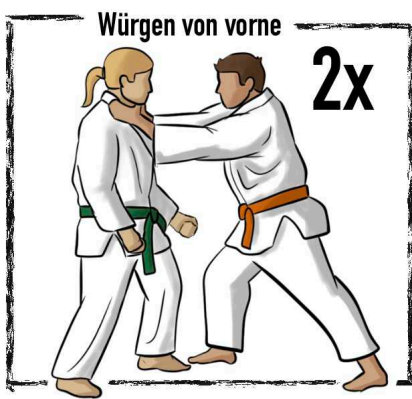
Mawashi Geri
(Halbkreis Fußtritt)

Abwehrtechniken:

Haarzug:



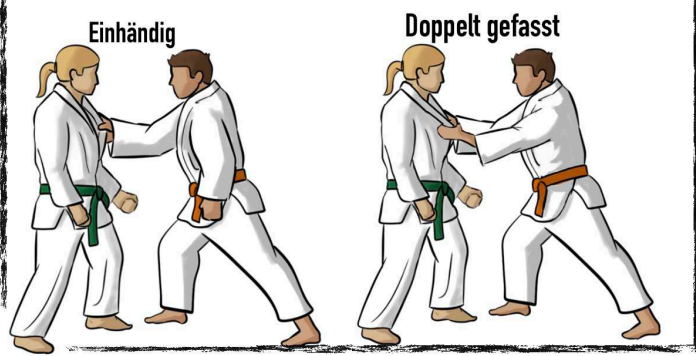
Würgen:



Handgelenke fassen:



Revers fassen:



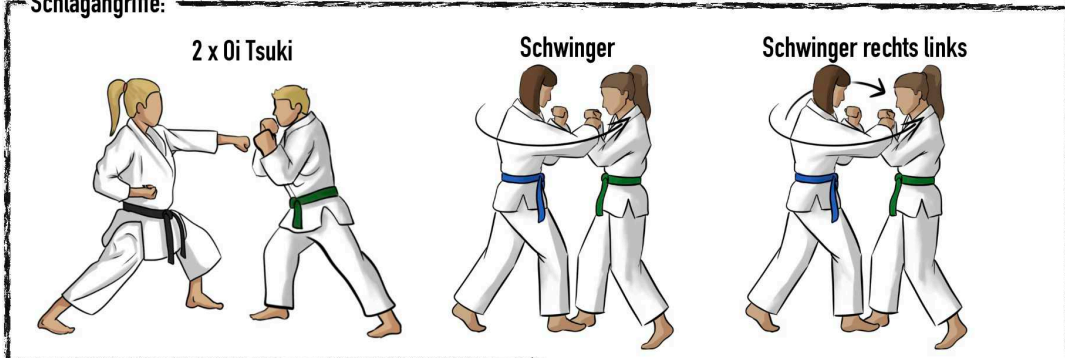
Schwitzkasten:



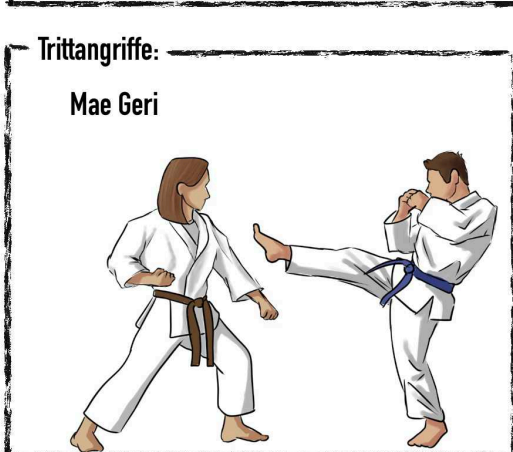
Umklammern:



Schlagangriffe:



Trittangriffe:



Kurzstock:

