



Prüfungsprogramm Oranger Gürtel mit rotem Streifen



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 recht rausdrehen

Wurftechniken:



O Soto Gari
(Große Außensichel)



O Goshi
(Großer Hüftwurf)



De Ashi Barai
(Fußfeger)



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:

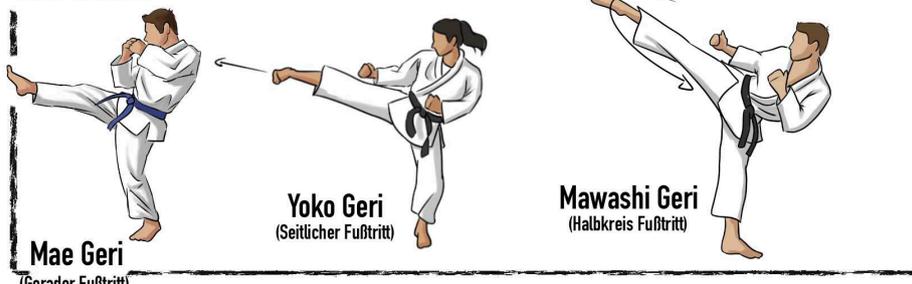


Oi Tsuki
(Gerader Fauststoß)

Empi Uchi
(Ellbogenschlag)

Gyaku Tsuki
(Entgegengesetzter Fauststoß)

Tritttechniken:



Mae Geri
(Gerader Fußtritt)

Yoko Geri
(Seitlicher Fußtritt)

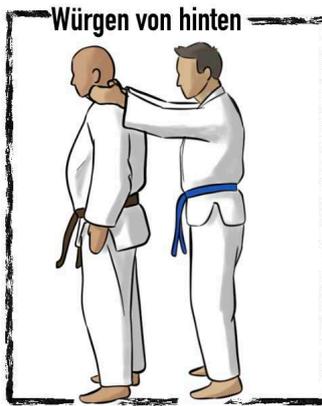
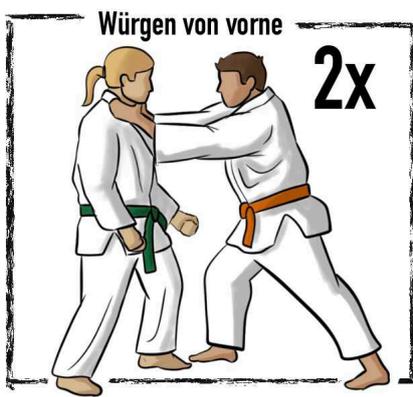
Mawashi Geri
(Halbkreis Fußtritt)

Abwehrtechniken:

Haarzug:



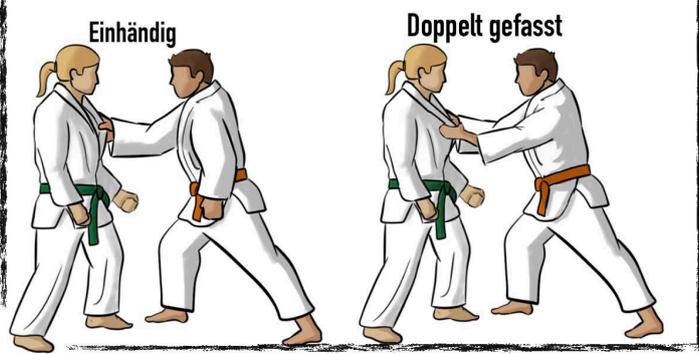
Würgen:



Handgelenke fassen:



Revers fassen:



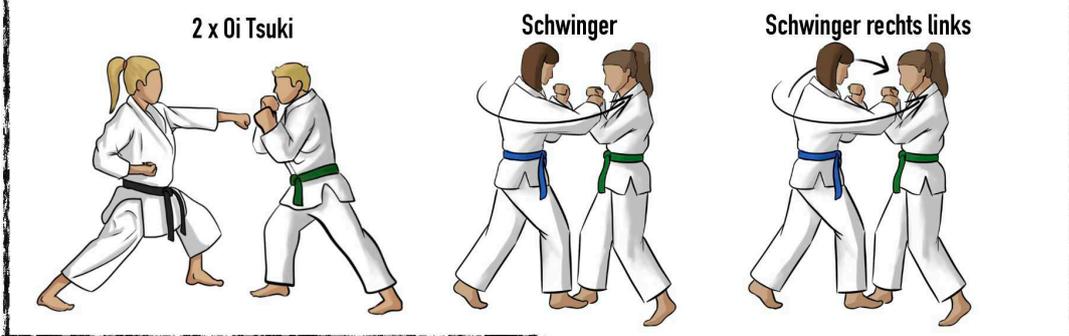
Schwitzkasten:



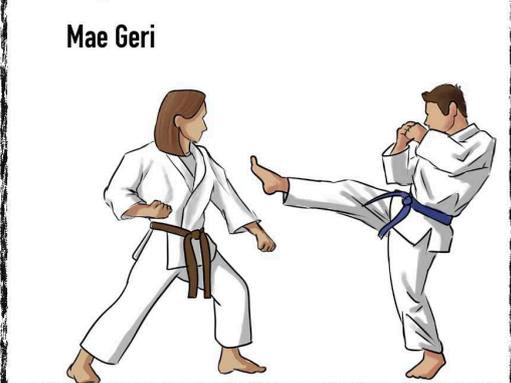
Umklammern:



Schlagangriffe:



Trittangriffe:



Kurzstock:

