

# Orangegurt 4. Kyu

## Techniken

Technik	Angriff	Verteidigung
Unterarmblock nach innen		
Unterarmblock nach außen		
Fauststoß		
Faustschlag 1		
Faustschlag 2		
Fußtechnik vorwärts		
Verriegelter Armbeugehebel im Stand		
Verriegelter Armbeugehebel am Boden		
Große Außensichel		
Hüftwurf		

## Weiterführungstechnik

Technik	Weiterführung
Verriegelter Armbeugehebel im Stand	

## Gegentechnik

Technik	Gegentechnik
Verriegelter Armbeugehebel im Stand	
Beinstellen	

# Orangegurt 4. Kyu

Falltechniken: Rolle vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Ausfallschritt vorderes Bein und hinteres Bein, Doppelschrittdrehung

Anwendungsformen: Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken
3. Und /oder weiterer Fausttechniken gegen eine Pratze

Bodentechniken: Befreiung aus dem seitlichen Festhalter, der Kreuzposition und der Reitposition

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

Angriff	Verteidigung
Fauststoß zum Kopf oder Körper	
Fußstoß vorwärts	
Schwitzkasten von vorne	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen	
Schubsen von vorne	