

# 4.1. Kyu – Orangen-Grüngurt

## Abwehrtechniken

### **1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach außen**

Angriff:

Abwehr:

### **2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach innen**

Angriff:

Abwehr:

## Atemitechniken

### **1 Ellenbogentechnik**

Angriff 1:

Abwehr:

### **1 Lowkick**

Angriff:

Abwehr:

## Hebeltechniken

### **1 Handgelenkhebel**

Angriff:

Abwehr:

## Wurftechniken

### **1 Schulterwurf o d e r**

Angriff:

Abwehr:

### **Schulterzug**

Angriff:

Abwehr:

## Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

### **1. Stocks Schlag zum Kopf von außen**

Abwehr:

### **2. Stocks Schlag zum Kopf von Innen**

Abwehr:

### **3. Stocks Schlag zur Körpermitte von außen**

Abwehr:

### **4. Stocks Schlag zur Körpermitte von innen**

Abwehr:

## Weiterführungstechniken von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff 1:

Abwehr:

Angriff 2:

Abwehr:

# 4.1. Kyu – Orangen-Grüngurt

## Weiterführungstechniken von Atemitechniken (2 Ausführungen)

Angriff 1:
------------

Abwehr:
---------

Angriff 2:
------------

Abwehr:
---------

## Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Hebel 1:
----------

Abwehr:
---------

Hebel 2:
----------

Abwehr:
---------

## Freie Selbstverteidigung – Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)

Umklammerung von vorne unter <b>o d e r</b> über den Armen
--

Angriff:
----------

Abwehr:
---------

Umklammerung von hinten unter <b>o d e r</b> über den Armen
---

Angriff:
----------

Abwehr:
---------

Schwitzkasten von der linken <b>o d e r</b> rechten Seite
---

Angriff:
----------

Abwehr:
---------

Schwitzkasten von vorne links <b>o d e r</b> rechts
---

Angriff:
----------

Abwehr:
---------

Würgen von hinten mit dem linken <b>o d e r</b> rechten Unterarm
--

Angriff:
----------

Abwehr:
---------