

# 4. Kyu – Orangegurt

## Abwehrtechniken

<b>1 Unterarmblock nach außen</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Unterarmblock nach innen</b>
Angriff:
Abwehr:

## Atemitechniken

<b>1 Fußtechnik vorwärts</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Fauststoß</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>2 Faustschläge</b>
Angriff 1:
Abwehr:
Angriff 2:
Abwehr:

## Hebeltechniken

<b>1 Armstreckhebel im Stand</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Armbeugehebel im Stand</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden</b>
Angriff:
Abwehr:

## Wurftechniken

<b>1 Hüftwurf</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Hüftrad</b>
Angriff:
Abwehr:
<b>1 Große Außensichel</b>
Angriff:
Abwehr:

# 4. Kyu – Orangegurt

## Weiterführungstechniken

**Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel mit einmaligen Seitenwechsel**

*Angriff:*

*Abwehr:*

## Gegentechniken

**Verhindern eines Wurfes durch Aussteigen (2 Ausführungen)**

*Angriff 1:*

*Abwehr:*

*Angriff 2:*

*Abwehr:*

**Verhindern eines Wurfes durch Blockieren (2 Ausführungen)**

*Angriff 1:*

*Abwehr:*

*Angriff 2:*

*Abwehr:*

## Freie Selbstverteidigung – Griffattacken (Duo-Serie A)

linke **o d e r** rechte Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

*Angriff:*

*Abwehr:*

Einhändiger Griff ins Revers (diagonal), mit der linken **o d e r** rechten Hand

*Angriff:*

*Abwehr:*

Würgen von vorn **o d e r** hinten mit beiden Händen

*Angriff:*

*Abwehr:*

Würgen von der linken **o d e r** rechten Seite mit beiden Händen

*Angriff:*

*Abwehr:*

Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der linken **o d e r** rechten Seite

*Angriff:*

*Abwehr:*