



Prüfungsanforderungen Orangegurt 4.Kyu

1) Theorie

- *Kenntnisse der Etikette*
- *Japanisch bis 10 zählen*

2) Falltechniken

- *Judorolle nach vorne*
- *Judorolle rückwärts*
- *Judorolle nach vorn über ein Hinderniss, was mindestens 1/3 der Körperhöhe des Angreifers entspricht*
- *Sturz vorwärts*
- *Sturz Rückwärts von Sitzhöhe aus*

3) Ausweichen

- *90° seitwärts, weiterführen mit Hilfe der Hände*
- *Seitwärts*

4) Blocken

- *Unterarmblock nach oben*
- *Unterarmblock nach unten, Aussenseite*
- *Doppelblock*

5) Schläge/Stöße

- *gerader Fauststoß zum Körper*
- *Handaussenkantenschlag waagrecht*
- *gerader Ellbogenstoß rückwärts*

6) Fußtritte

- *Fußstoß vorwärts*
- *Fußstoß seitwärts*

7) Würfe

- *Tai otoshi*
- *O soto otoshi*
- *O soto ogari*
- *Kubi nage*
- *Ogoshi*
- *Sasae tsurikomi ashi*
- *Hiza otoshi*

8) Hebel

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt (kein Bauchstreckhebel)*
- *Armbeugehebel über der Schulter*
- *Daumenhebel*

9) Würgegriffe

- *Unterarmwürge von hinten im Stand*
- *Kreuzwürge am Boden*
- *Knöchelwürge durch das fassen am Rever*
- *Revere-Würge in der Bank mit Hilfe des Beins*

10) Festlegegriffe

- *Kesa katame*
- *Kami shiho gatame (auf den Kopf gelegt und am Gürtel gehalten)*

11) Transportgriffe

- *Kreuzfesselgriff*
- *Armbeugehebel über der Schulter (rückwärts abtransportieren)*

Abwehr gegen

1) Hand/Arm fassen

1. Griff ans Handgelenk

- *mit Hilfe der 2. Hand zum Daumen hin rausdrehen*
- *Hand fixieren, Armbeugehebel über der Schulter*

2. Festes Handgeben

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*

3. Griff mit 2 Händen ans Handgelenk

- *Zu den Daumen hin rausdrehen*

2) Revers/Kragenfassen

1. gleichseitiges greifen

- *Daumenhebel*
- *Armbeugehebel über der Schulter*

2. diagonales greifen

- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt*

3) Haare fassen

XXXX

4) Würgen -Stand, Boden

1. von vorne

- *Tai otoshi*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt*
- *Sumi otoshi*

2. von hinten

- *Wurf über das Knie (Sukui nage)*

5) Brustumklammerung

1. von hinten unter den Armen

- *Rückfallwurf über das Knie*
- *Transportgriff Armbeugehebel über der Schulter*

2. von hinten über den Armen

- *Tritt auf den Fuß, Fingerhebel*
- *Armbeugehebel auf dem Rücken*

6) Kopfumklammerung

1. von vorne

- *Gegenzug um den Kopf*

2. von der Seite

- *Rückfallwurf über das Knie*

7) Nelson

XXXX

8) Faustangriff

1. *gerader Fauststoß zum Kopf*
 - *Unterarmblock nach aussen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
2. *Schwinger zum Kopf*
 - *Unterarmblock nach aussen, Kubi nage*

9) Fußangriff

1. *gerader Fußstoß von vorne*
 - *Unterarmblock nach unten aussen, Fauststoß zum Kopf*
2. *Halbkreisfußtritt*
 - *In der Armbeuge fangen, kleine Innensichel*

10) Stock

1. *von oben mit 1 Hand*
 - *90° ausweichen, weiterführen, Armstreckhebel zum Boden*
2. *waagrecht schwingen, vorwärts gehen*
 - *mitschwingen, wenn der Arm vor dem Körper liegt dem Angreifer entgegen gehen, Schulter blockieren und O soto gari werfen*

11) Messer

1. *gerader Stich*
 - *90° ausweichen, weiterführen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
2. *von oben*
 - *Unterarmblock nach oben, Kreuzfesselgriff über der Schulter*

12) Pistole

1. *von vorne*
 - *Oberkörper seitlich abdrehen, von aussen auf die Pistole greifen, Armstreckhebel zum Boden*

13) Freie Angriffe

1. *1 Angreifer ohne Waffen, 1 Minute*
2. *2 Angreifer ohne Waffen*