

oranger Gürtel

oranger Gürtel



### 4. Kyu - Grad

#### 1. Vorkenntnisse

- 1.1 Beherrschen des Programms des 5. Kyu – Grades

#### 2. Fall- und Rollschule

- 2.1 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich mit überrollen  
2.2 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich als Kombination  
2.3 fallen vorwärts und rückwärts über ein kleines Hindernis

#### 3. Wurftechniken

- 3.1 8 Wurftechniken aus der Gokyo nach eigener Wahl 8

#### 4. Technisches Programm

- 4.1 **Abwehr gegen Würgeangriffe** 6  
 Würgen ringsum,  
 1x aus der Bodenlage,  
 1x an der Wand,
- 4.2 **Abwehr gegen Schwitzkastenangriffe** 5  
 1x von vorne, 2x von rechts, 2x von links,
- 4.3 **Befreiung aus der Umklammerung** 6  
 Obergriff ringsum,  
 Untergriff von vorne und hinten,
- 4.4 **Handgelenksbefreiung** 5  
 2x einhändig von vorne,  
 1x beidhändig von vorne,  
 2x beidhändig von hinten
- 4.5 **Abwehr gegen Reverfassen** 6  
 1x einhändig von vorne mit rechts, 1x einhändig von vorne mit links  
 1x einhändig von hinten mit rechts, 1x einhändig von hinten mit links  
 1x beidhändig von vorne, 1x beidhändig von hinten
- 4.6 **Abwehr gegen Haarzug** 2  
 1x von vorne,  
 1x von hinten,
- 4.7 **Abwehr gegen Schlagangriffe und Fußtritte** 4  
 1x gerader Fauststoß von rechts, 1x gerader Fauststoß von links,  
 1x Fußtritt von rechts, 1x Fußtritt von links
- 4.8 **Demonstration von:** 8  
 3x Festlegetechniken (z.B.: Juji Gatame)  
 2x Aufhebe- und Transporttechniken  
 3x verschiedene Hebeltechniken  
 (im Technischen Programm mit einbinden)

#### 5. Sonstiges

- 5.1 Kenntnisse über die gesetzlichen Voraussetzungen der Notwehr