

## Notizblatt für 4. Kyu ( Orange Gurt )

### Bewegungsformen :

#### a. 2 verschiedene Aktionsstellungen durch verlängern der Verteidigungsstellung

[( **Offensive Aktst.:** Gewichtsverteilung mit vorderem Bein 70 % - hinteres Bein 30 % - **beide Füße zeigen nach vorn**)] ----- {( **Defensive Aktst.:** [Gewichtsverteilung mit dem hinteren Bein 60 % - vorderem Bein 40 % ] **vorderer Fuß zeigt nach vorn, der hintere zur Seite**) }

b. Ausfallschritte nach: ( vorn – hinten – zur Seite rechts & links - diagonal n. vorn rechts & links – diagonal n. hinten rechts & links)

c. Doppelschrittdrehungen ( 90° & 180 ° nach vorne - hinten)  
180° in den Parallelstand mit angesetztem Hüftwurf

### Fallschule :

Rolle vorwärts & rückwärts --- links und rechts üben

### JJ – Techniken:

Je eine Befreiungstechnik aus Halten in:

#### 1. Technik: a. **Seitlicher Position**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert. :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 2. Technik: b. **Kreuzposition**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert. :** \_\_\_\_\_

---

#### 3. Technik: c. **Reitposition**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert. :** \_\_\_\_\_

---

**Demo. von Fausttechniken an sich bewegendem, sonst passiven Partner  
in mehreren Wiederholungen**

- Beide Partner befinden sich in der Bewegung, während der eine sich nur auf Ausweichen und passive Deckung beschränkt, der andere diesen mit Fausttechniken oder Faustkombinationen angreift. –

**2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm in aktiver Form**

-- Alle aktive Blocktechniken -- nach innen & außen  
( Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet o. geschlossen sein)

**a. Technik: Nach innen**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert.:** \_\_\_\_\_

---

**b. Technik: Nach außen**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert. :** \_\_\_\_\_

---

**1 Fußtechnik vorwärts**

-- Fußstoß -- oder -- Fußtritt – ( beide Techniken üben)

**1. Technik : Fußtritt**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert.:** \_\_\_\_\_

**2. Technik : Fußstoß**

**Angriff :** \_\_\_\_\_

**Vert. :** \_\_\_\_\_

---

## 1 Fauststoß

( Die Faust ist geradlinig z. Ziel zu Führen, mit deutlichem Hüfteinsatz, die Auftrefffläche sind die Knöchel von Zeigefinger und Mittelfinger)

1. Technik : **Fauststoß** zum \_\_\_\_\_

**Angriff** : \_\_\_\_\_

**Vert.** : \_\_\_\_\_

---

---

## 2 Faustschläge

z.B. a. Faustschlag zum Magen --- b. Faustrückenschlag ---c. Hammerschlag  
( Die Faust wird kreisförmig zum Ziel geführt wie z. B.: Vitalpunkte am Körper)

1. Technik : **Faustschlag zum Magen**

**Angriff** : \_\_\_\_\_

**Vert.:** \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Technik : **Faustrückenschlag**

**Angriff** : \_\_\_\_\_

**Vert.** : \_\_\_\_\_

---

---

---

### **1 Armstreckhebel im Stand**

z.B. a. Armstreckhebel zum Boden --- b. Armstreckhebel über die Schulter

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

### **1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

z. B. a. Seitstreckhebel --- b. Körperstreckhebel --- c. Kippstreckhebel

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

### **1 Armbeugehebel im Stand**

z. B. Armbeugehebel verriegelt bzw. unverriegelt

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

## 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

z. B. Beinkreuzfesselgriff

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

## 1 Hüftwurf oder Hüftrad ( O – goshi; Koshi – guruma)

beide Techniken üben --- Griffart frei wählbar

### 1. Hüftwurf

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

### 2. Hüftrad

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert. : \_\_\_\_\_

---

---

---

## 1 Große Außensichel ( O – soto – gari) -> Griffart frei wählbar

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

## Weiterführung

- Wechsel von Armbeuge- zu Armstreckhebel und umgekehrt ---  
--- Linke und rechte Ausführung (beidseitig zu demonstrieren) ---

---

---

---

## Gegentechnik

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch:

- a. Aussteigen ( in- und gegen die Wurfrichtung)
- b. Blockieren ( mit dem Handballen an d. Hüfte oder Absenken der Hüfte oder beides gleichzeitig)

**Zu A. 1. Technik** links aussteigen: \_\_\_\_\_

**Angriff** : \_\_\_\_\_

**Vert.**: \_\_\_\_\_

---

---

**Zu A. 2. Technik** rechts aussteigen: \_\_\_\_\_

**Angriff** : \_\_\_\_\_

**Vert.**: \_\_\_\_\_

---

---

---

## Durch Blockieren

### **Zu B: blockieren mit dem Handballen an der Hüfte**

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

### **Zu B: absenken der Hüfte**

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert. : \_\_\_\_\_

---

---

---

**Freie SV Duo – Serie 1 ( 5 Festhalteangriffe) → sollte man auswendig lernen.**  
**Beachte : Gleich nach dem der Angriff erfolgte, sofort reagieren mit der Verteidigung !!**

1. Ein Handgelenk mit beiden Händen fassen
2. Einhändiger Griff ins Rever diagonal
3. Würgen von vorn mit beiden Händen
4. Würgen von der Seite mit beiden Händen
5. Griff in die Jacke einhändig, von der Seite, im Schulterbereich

## **Freie Anwendungsformen im Bereich der Bodentechniken**

Ein Partner bringt den anderen aus dem Stand (z. b.: mit Beinstellen) in die Bodenlage. Mit dem Partner erfolgt eine faire Auseinandersetzung in der Bodenlage, wobei sich beide zumindest mit den bisher gelernten Halte – und Befreiungstechniken zur Wehr setzen sollen. Dauer: 1-2 min mit Partnerwechsel --- die Anwendung v. Hebeltechniken ist erwünscht. Schutzausrüstung : Männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz ( Pflicht) .