



Prüfungsprogramm: Orange 1. Streifen

1. Stellungen + Bewegungsformen

Alles aus dem Gelbgurt
2 x Aktionsstellungen
Ausfallschritte in 8 Richtungen
Doppelschrittdrehungen

2. Falltechniken

Rolle vorwärts rechts + links
Rolle rückwärts rechts oder links

3. Bodentechniken

je 1 Befreiung aus Haltetechnik
a) seitlicher Position

4. Komplexaufgaben

Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

2 x Abwehrtechniken mit dem Unterarm aktiv
a) nach innen
b) nach außen
1 x Fußtechnik vorwärts
1 x Fauststoß
1 x Faustschlag
1 x Hüftwurf

6. Freie Selbstverteidigung

freie SV gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffe (=Duo-Serie 1)

7. Freie Anwendungsformen (beide Aktiv)

Bodenrandori