



## Orangegurtprogramm

### 1. Grundschule

a) aus der frontalen Kampfstellung

- Vorsteppen Führungshand
- Vorsteppen Schlaghand
- Vorsteppen Block nach unten von innen nach außen
- Vorsteppen Block nach unten von außen nach innen
- Vorsteppen Block nach oben
- Wechselweise vorgehen mit Vorwärtsfußtritt
- Übersetzen Abwärtsfußschlag
- Fallübungen: Fall rückwärts

b) aus der seitlichen Kampfstellung

- Vorsteppen Faustrückenschlag
- Ansteppen Halbkreisfußtritt
- Ansteppen Seitwärtsfußstoß
- Ansteppen Hackentritt

### 2. Partnerübungen Stufe orange

jeweils 2 verschiedene freikampfgemäße  
Kontertechniken gegen Angriffe mit

- Führungshand
- Schlaghand
- Vorwärtsfußstoß
- Seitwärtsfußstoß
- Halbkreisfußtritt
- Abwärtsfußschlag
- Hackentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß

### 3. Selbstverteidigung

freie Verteidigungsaktionen gegen

- Handgelenkfassen, gleichseitig rechts und links
- Handgelenkfassen, überkreuz rechts und links
- Handgelenkfassen, beidhändig rechts und links
- Würgen im Stand von vorne, der Seite und von hinten
- Körperfassen von vorne und hinten jeweils über und unter den Armen
- Reversfassen rechts und links
- Doppelnelson
- Haarefassen von vorne, der Seite und von hinten
- Schwitzkasten von vorne
- Schwitzkasten von der Seite

### 4. Kombinationen

6 Kombinationen mit mindestens 3 Techniken

### 5. Theorie

mündliche Prüfung über die gesetzlichen Notwehrbestimmungen

### 6. Prüfungsgebühr

Prüfungsgebühr: 20,00 EUR