



Gelb-Orangegurt-Test

1. 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

2. Kombinationen

6 Kombinationen mit mindestens 3 Techniken