

Prüfungsprogramm Elemente aus SV-Techniken für das Training

Im Prüfungsprogramm bis Grün | weitere Basics

Kicks:

Gelb: Kurzer Kick nach vorne (Schockschlag Schienbein) | Kniestoß | Mae-geri | Mae-geri-keage | Yoko-geri
Orange: Kurzer Kick nach vorne (Schockschlag Schienbein) | Kniestoß | Mae-geri-keage
Grün: Kurzer Kick nach vorne (Schockschlag Schienbein) | Mae-geri | Mae-geri-keage
mehr Basics: Mawashi-geri | Ura-mawashi-geri | Ushiro-geri | ... siehe Lehrprogramm!

Schläge:

Gelb: Handballenstoß Teisho (Schockschlag Stirn) | Uraken | Gyaku-zuki | Ura-zuki
Orange: Handballenstoß Teisho (Schockschlag Stirn) | Fingerstich | Empi | Handkantenschlag (Haito und Shuto)
Grün: Fingerstich | Handkantenschlag (Haito und Shuto) | Empi | Ura-zuki | Haken nach oben | Hammerschlag
mehr Basics: Oi-zuki | ... siehe Lehrprogramm!

Blöcke:

Gelb: Soto-uke | Gedan-barai
Orange: Soto-uke
Grün: Shuto-uke
mehr Basics: Age-uke | Uchi-uke | Kreuzblock | ... siehe Lehrprogramm!

Würfe:

Gelb: Schwertwurf
Orange:
Grün: Schwertwurf | Hüftwurf (Harai-goshi) | Schaufelwurf | Kleiner Eingang
mehr Basics: Fußfeger | große Außensichel | Schulterwurf | Kopfwurf | ... siehe Lehrprogramm!

Hebel:

Gelb: Handdrehbeugehebel | Kipphandhebel
Orange: Handdrehbeugehebel | Kipphandhebel | Genickdrehbeugehebel | Genickbeugehebel nach hinten
Grün: Handdrehbeugehebel | Handbeugehebel | Kipphandhebel | Kreuzfesselgriff | Armstreckhebel | Bauchstreckhebel | Armriegel
mehr Basics: Armriegel | Handdrehhebel | Z-Hebel | Fingerhebel | ... siehe Lehrprogramm!

Festlegetechniken:

Gelb: Armstrecker über Oberschenkel | Hand unter Schultern ziehen, Ellenbogen fixieren | Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht
Orange: Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht | Armstreckhebel am Boden
Grün: Hand unter Schultern ziehen, Ellenbogen fixieren | Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht | Armstreckhebel am Boden
mehr Basics: Schulterriegel | Kreuzfesselgriff | ...usw.