

# Streiferlprüfungsprogramm



## Anzahl der Techniken für die Streiferl-Grade

<b>Techniken</b>	<b>GELB</b>	<b>ORANGE</b>	<b>GRÜN</b>	<b>BLAU</b>
<b>Fallschule</b>	x	x	x	x
<b>Grundtechniken (Kihon):</b>				
Stoß Techniken	1	2	2	3
Tritte	1	1	2	2
Blocktechniken	1	2	2	3
Kombinationen	-	1	2	2
<b>Wurftechniken:</b>				
Hüftwürfe	1	1	2	2
Beinwürfe	1	1	2	2
Gegenwürfe	-	1	2	2
Schulter-/Armwurf	-	1	2	2
Selbstfaller	-	1	2	2
<b>Festhalter</b>	1	2	3	3
<b>Abwehrtechniken:</b>	<b>Dynamisch!</b>			
gegen Stoß-/Schlagtechniken	1	1	2	2
gegen Fußtritte	-	1	1	2
gegen Würgegriffe	-	-	1	1
gegen Handgelenkgriffe	1	1	2	2
gegen Reversgriffe	1	1	2	2
gegen Körperklammerungen	-	1	2	2
gegen Festhalter	1	2	2	3
<b>Fighting</b>	2 min	2 min	2 min	2 min
<b>Theorie</b>	X	X	X	X