

Streiferlprüfungsprogramm



Anzahl der Techniken für die Streiferl-Grade

<i>Techniken</i>	GELB	ORANGE	GRÜN	BLAU
Fallschule	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorwärtsrolle (Mae-ukemi) 2. Rückwärtsrolle (Ushiro-ukemi) 3. Fall auf die Seite (Yoko-ukemi) 4. Rad, Weitsprung 			
Grundtechniken (Kihon):				
Stoß Techniken	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oi-zuki 2. Gyaku-zuki 3. Ura-zuki 			
Tritte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mae-geri 2. Mawashi-geri 			
Blocktechniken	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jodan-uke 2. Gedan-barei 3. Soto-uke 			
Kombinationen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gedan-barei → Gyaku-zuki 2. Jodan-uke → Gyaku-zuki 			
Wurftechniken:				
Hüftwürfe	<ol style="list-style-type: none"> 1. O-goshi 2. Koshi-guruma 			
Beinwürfe	<ol style="list-style-type: none"> 1. O-soto-gari 2. O-uchi-gari 			
Gegenwürfe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angriff: O-soto-gari → O-soto-gari 2. Angriff: Morote-gari → Überwurf 			
Schulter-/Armwurf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Morote-gari 2. Ippon-seoi-nage 			
Selbstfaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tani-otoshi 2. Soto-maki-komi 			
Festhalter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erster Festhalter → Kesa-gatame 			

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Zweiter Festhalter → Yoko-shihogatame 3. Festhalter am Bauch
Abwehrtechniken:	Dynamisch!
gegen Stoß-/Schlagtechniken	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angriff: Oi-zuki → Verteidigung: Jodan-uke, Gyaku-zuki 2. Angriff: Gyaku-zuki → Verteidigung: Sidestep, Mawashi-geri
gegen Fußtritte	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angriff: Mae-geri → Verteidigung: Gedan-barei, Gyaku-zuki 2. Angriff: Mawashi-geri → Verteidigung: Fuß auffangen, O-soto-gari
gegen Würgegriffe	<ul style="list-style-type: none"> 1. Erste Reaktion: Schultern hochziehen, Kinn zur Brust; Schritt auf die Seite, diagonal Arme wegstoßen, Stoß auf Nase und in Bauch
gegen Handgelenkgriffe	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angriff: beide Hände einzeln greifen; Verteidigung → Hände nach außen drehen, Schlag auf Schlüsselbeine, nach hinten stoßen 2. Angriff: zwei Hände fassen eine; Verteidigung → Platz machen, zweite Hand greift eigene, rausziehen, O-soto-gari
gegen Reversgriffe	<ul style="list-style-type: none"> 1. Hand am Revers fixieren, Revers wegziehen, an den Schultern wegstoßen 2. Hand am Revers fixieren, Stoß in den Bauch, Daumenhebel, O-soto-gari
gegen Körperklammerungen	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angriff von der Seite ohne Hände, Verteidigung → auf die Hände schlagen, Ellbogenschlag, Hüftwurf

	2. Angriff von hinten ohne Hände, Verteidigung → auf die Hände schlagen, auf den Fuß treten, gleichzeitig Arme nach vorne und Hüfte nach hinten schieben			
gegen Festhalter	1. Abwehr gegen 1. Festhalter (Kesakatame) → Brücken Befreiung 2. Abwehr gegen 1. Festhalter (Kesakatame) → Kopf wegschieben Befreiung 3. Abwehr gegen 2. Festhalter (Yoko-shiho-gatame) → Bein fixieren, zum Körper ziehen, Brücke, über den Uke schwingen			
Fighting	2 min	2 min	2 min	2 min
Theorie	X	X	X	X