

Unterschriftenliste 4. Kyu (Orangegurt)			Kommentar	Unterschrift 1	Unterschrift 2
Name	Technikausführung				
1	Bewegungsformen	1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung		Datum	Datum
		1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn 1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten 1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite 1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite 1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach Vorn 1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach Hinten		Unterschrift	Unterschrift
		1.9 Doppelschrittdrehung 90° 1.10 Doppelschrittdrehung 180° 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand			
2	Falltechniken	2.1 Rolle vorwärts in den Stand (links / rechts) 2.2 Rolle rückwärts in den Stand (links / rechts)		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
3	Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken	Zusammen mit 16 Freie Anwendungsformen	Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
4	Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
5	Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen 5.2 Unterarmblock nach außen	Ju-Jutsu Techniken in Kombination	Datum	Datum
6	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts 6.2 Fauststoß 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)		Unterschrift	Unterschrift
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel im Stand 9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.3 Armbeugehebel im Stand 9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden			
10	Wurftechniken	10.1 Hüftwurf oder Hüftrad 10.2 Große Außensichel		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
13	Weiterführungstechniken	13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel		Datum	Datum
14	Gegentechniken	14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen) 14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)		Unterschrift	Unterschrift
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden	<i>Zusammen mit 3 Komplexaufgabe</i>		

Spielregeln für die Unterschrifteneinholung vor der Prüfung

Grundlegendes

- Um an der Gürtelprüfung teilnehmen zu dürfen, braucht Ihr in jedem Prüfungsfach Unterschriften von 2 Dan-Trägern (notwendige nicht hinreichende Bedingung für die Prüfungsteilnahme)
- Um die Anzahl der notwendigen Unterschriften zu reduzieren, haben wir verschiedene Prüfungsfächer zu größeren Technikblöcken zusammengelegt
- Beim Vorzeigen der Technikblöcke soll die Prüfungssituation soweit wie möglich nachgestellt werden (komplette Technikausführung in Kombination, begrenzte Möglichkeit zur Wiederholung, Geschwindigkeit, Etikette, kiai, etc.)
- Ihr müsst Euch selbständig darum kümmern, die Unterschriften bei den Trainern einzuholen!

Termine und Fristen

- Im Jahr 2020 findet die Gürtelprüfung für die Jugend- und Erwachsenengruppen am Samstag, den 16. Mai 2020 statt
- Ihr habt bis einschließlich Dienstag, den 21. April 2020 Zeit Unterschriften zu sammeln und könnt jederzeit damit beginnen
- Wer bis zu diesem Datum nicht alle Unterschriften gesammelt hat, nimmt nicht an der Prüfung teil!

Sonstiges

- Die Unterschriften könnt Ihr Euch im Dienstags-, Donnerstags- und sofern es stattfindet im freien Training am Sonntag einholen. Bitte beachtet bei Eurer Planung, dass in den Schulferien regelmäßig der Trainingsbetrieb reduziert ist
- Ihr könnt in jedem Training Unterschriften in beliebig vielen Technikblöcken sammeln; in einem Training dürft Ihr jedoch nur eine 1 Unterschrift pro Technikblock anfragen
- Ihr dürft keine Unterschriften für Techniken anfragen, wenn diese in dem gleichen Training vom Trainer gezeigt wurden oder Eure Technikausführung in dem Training von einem Trainer korrigiert wurde