

## Orangegurt

1. Aktionsstellung nach vorn und hinten.
  - Ausfallschritte in acht Richtungen (Uhr).
  - Doppelschrittdrehungen (90°, 180° und 180° in den Parallelstand).
2. Rolle vorwärts und rückwärts.
3. Befreiung aus der Haltetechnik in Seit-, Kreuz- und Reitposition.
4. Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Gegner.
5. Ju Jutsu Techniken in Kombinationen + zwei Sicherungstechniken.

Technikgruppe	Technik	Kombination
Zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	Unterarmblock nach innen	
	Unterarmblock nach außen	
Fußtechnik vorwärts		
Fauststoß		
Zwei Faustschläge		

## Orangegurt

Armstreckhebel im Stand		
Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage		
Armbeugehebel im Stand		
Armbeugehebel als Festleger		
Hüfttrad oder Hüftwurf		
Große Außensichel		

# Orangegurt

## 6. Gegentechniken

<b>Verhinderung eines Wurfs nach vorn</b>	<b>zu verhindernder Wurf</b>
Aussteigen in Wurfrichtung	
Aussteigen entgegen der Wurfrichtung	
Blockieren durch Absenken der Hüfte	
Blockieren durch Gegendruck mit dem Handballen an der Hüfte	

## 7. Weiterführung: Mehrfacher Wechsel von Armbeuge – zu Armstreckhebel

# Orangegurt

## 8. Freie Selbstverteidigung gegen Festhalteangriffe

Angriff	Kombination
Griff mit beiden Händen an ein Handgelenk	
Diagonaler Griff ans Revers	
Würgen von vorn mit beiden Händen	
Würgen von der Seite mit beiden Händen	
Einhändiger Griff an die Schulter von der Seite	