

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüngurt)

von

1.	Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none"> 1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle 1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorn in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage
2.	Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts 2.3 Rollen vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rollen rückwärts in den Stand über Hindernisse
3.	Komplexaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> 3.1 Eine Wurftechnik am sich bewegenden, sonst passiven Partner. Mehrere Wiederholungen
4.	Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
5.	Abwehrtechniken	<ul style="list-style-type: none"> 5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>

		<p style="text-align: center;">Ausführung 3</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 4</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
6.	Atemitechniken	<p>6.1 Ellenbogentechnik (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>6.2 Low-Kick</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
7.	Würge- und Nervendrucktechniken	<p>7.1 Nervendrucktechnik</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>

		<p>7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
8.	Sicherungstechniken	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und /oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms.
9.	Hebeltechniken	<p>9.1 Handgelenkhebel</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
10.	Wurftechniken	<p>10.1 Schulterwurf oder Schulterzug</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>10.2 Große Innensichel</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
11.	Stockabwehr / -anwendungen	<p>11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zum Kopf von oben außen - zum Kopf von oben innen - zur Körpermitte von außen - zur Körpermitte von innen - Stockstich zur Körpermitte - zum Kopf von oben - zu den Beinen von außen - zu den Beinen von innen
12.	Nicht relevant	

<p>13.</p>	<p>Weiterführungs- techniken</p>	<p>13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>
<p>14.</p>	<p>Gegentechniken</p>	<p>14.1 Gegentechniken von Hebeltechniken (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p>

15.	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B) - von vorn unter den Armen - von vorn über den Armen - Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts) - Schwitzkasten von vorn (Angriff links) - Würge von hinten mit dem Unterarm
16.	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken
17.	Nicht relevant	
18.	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der ganzen Prüfung
19.	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung