

	<h1>Prüfungsprogramm</h1> <p>3. Kyu</p> <p>Grüner Gurt</p>	
--	--	---

Grundtechniken:

Falltechniken (Sturz vorwärts, Sturz rückwärts,
Rollen in den Stand über Hindernisse, vorwärts / rückwärts)

Übersetzungsschritte (vorwärts, rückwärts und auf der Stelle)

Zwei Ellenbogentechniken

Ein Low-Lick (seitlich als Low-Kick)

Ein Schulterwurf oder Schulterzug

Eine Große Innensichel

Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehreren Wiederholungen)

Eine Nervendrucktechnik

Eine Würgetechnik mit Armen oder Händen

Ein Handgelenkhebel

Ein Armbeugehebel (als Transporttechnik)

Eine Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Eine Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

Befreiung:

Befreiung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

Angriff 1: Umklammerung von vorn / hinten unter den Armen

Angriff 2: Umklammerung von vorn / hinten über den Armen

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts / links)

Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff rechts / links)

Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

Abwehr:

Vier Abwehrtechniken mit der Hand

Fuß bzw. Unterschenkelabwehr

Weiterführung nach Hebeltechniken (je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers)

Zwei mal Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken (Schlag / Tritt) des Verteidigers

Gegentechniken (je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers)

Abwehr der Stockangriffe 1-8

Stockangriffe:

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Bewegungsformen in der Bodenlage

(Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen 90° und 180°, Rollen und Aufstehen aus der Bodenlage)

Freie Selbstverteidigung:

Freie Anwendungsformen im Atemibereich (Fausttechniken)

Vorkenntnisse:

Sporadisch prüfen