

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüngurt)

	Prüfungsfächer	Technikgruppe / Technik												
1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrirte vorwärts 1.2 Übersetzschrirte rückwärts 1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrirte 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 vorne 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	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse												
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken												
4	Bodentechniken	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	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;"></td><td>Angriff:</td></tr> <tr><td></td><td>Angriff:</td></tr> <tr><td></td><td>Angriff:</td></tr> <tr><td></td><td>Angriff:</td></tr> </table> 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;"></td><td>Angriff:</td></tr> <tr><td></td><td>Angriff:</td></tr> </table>		Angriff:		Angriff:		Angriff:		Angriff:		Angriff:		Angriff:
	Angriff:													
	Angriff:													
	Angriff:													
	Angriff:													
	Angriff:													
	Angriff:													

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüngurt)

6	Atemtechniken	6.1	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		
				Angriff:	
				Angriff:	
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	6.2	Lowkick	Angriff:	
			7.1	Nervendrucktechnik	
					Angriff:
7.2	Würgetechnik mit Armen oder Händen				
		Angriff:			
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9	Hebeltechniken	9.1	Handgelenkhebel		
				Angriff:	
			9.2	Armbeugehebel als Transporttechnik	
	Angriff:				
10	Wurftechniken	10.1	Schulterwurf oder Schulterzug	Angriff:	
			10.2	Große Innensichel	Angriff:
					Angriff:
11	Stockabwehr/ anwendung	-	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)		
12	Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
13	Weiterführungstechniken	13.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
			Weiterführung von	Angriff:	
			Weiterführung von	Angriff:	
			13.2	Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen)	
				Weiterführung von	Angriff:
				Weiterführung von	Angriff:
14	Gegentechniken	14.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
			Gegentechnik	Angriff:	
			Gegentechnik	Angriff:	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1	Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)		
16	Freie Anwendungsformen	16.1	Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken		
17	Freie Darstellung / Kata	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombination/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			