|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Prüfungsprogramm – 3.Kyu (Grüngurt), Name, Datum:** | | | | | |
| **1** | **Bewegungsformen** | | | | |
|  | **1.1** | | **Übersetzschritte vorwärts** | | |
|  | **1.2** | | **Übersetzschritte rückwärts** | | |
|  | **1.3** | | **Übersetzschritte seitwärts mit dem vorderen Bein** | | |
|  | **1.4** | | **Übersetzschritte seitwärts mit dem hinteren Bein** | | |
|  | **1.5** | | **Übersetzschritte auf der Stelle** | | |
|  | **1.6** | | **Verteidigungslage in der Bodenlage** | | |
|  | **1.7** | | **Auslagewechsel 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** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| II | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| III | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| IV | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
|  | **5.2** | **Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Unterschenkel** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| **6** | **Atemitechniken** | | | | |
|  | **6.1** | **Ellenbogentechnik** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| II | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
|  | **6.2** | **Lowkick** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| **7** | **Würge und Nervendrucktechniken** | | | | |
|  | **7.1** | | **Nervendrucktechnik** | | |
| I | | Angriff | |  |
| Verteidigung: | |  |
|  | **7.2** | | **Würgetechnik mit Armen oder Händen** | | |
| II | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
| **8** | **Sicherungstechniken** | | | | |
|  | **Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms** | | | | |
| **9** | **Hebeltechniken** | | | | |
|  | **9.1** | **Handgelenkshebel** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
|  | **9.2** | **Armbeugehebel als Transporttechnik** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
| **10** | **Wurftechniken** | | | | |
|  | **10.1** | **Schulterwurf oder Schulterzug** | | | |
| I | Angriff: | |  | |
| Verteidigung: | |  | |
|  | **10.2** | **Große Innensichel** | | | |
| I | Angriff: | | |  |
| Verteidigung: | | |  |
| **11** | **Stockabwehr / -anwendung** | | | | |
|  | **11.1** | | **Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)** | | |
| **12** | **Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** | | | | |
| **13** | **Weiterführungstechniken** | | | | |
|  | **13.1** | | **Weiterführung von Hebeltechniken** | | |
| I | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
| II | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
|  | **13.2** | | **Weiterführung von Atemitechniken** | | |
| I | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
| II | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
| **14** | **Gegentechniken** | | | | |
|  | **14.1** | | **Gegentechniken gegen Hebeltechniken** | | |
| I | | Angriff: | |  |
| Verteidigung | |  |
| II | | Angriff: | |  |
| Verteidigung: | |  |
| **15** | **Freie Selbstverteidigung** | | | | |
|  | **15.1** | | **Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe** | | |
| **16** | **Freie Anwendungsformen** | | | | |
|  | **16.1** | **Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken** | | | |
| **17** | **Freie Darstellung / Kata ( Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft )** | | | | |
| **18** | **Kombinationen / Vielfältigkeit ( Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung )** | | | | |
| **19** | **Angriffs- / Partnerverhalten ( Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung** | | | | |