|  |
| --- |
| **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** |