|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, BrunnerName: **3. Kyu Grüngurt** |  |
| **Prüfungsfach** | **Beschreibung** | **Technikname** | **Angriff** |
| **1 Bewegungsformen** | 1.1 Übersetzschritte vorwärts1.2 Übersetzschritte rückwärts1.3 Übersetzschritte seitwärts mit dem vorderen Bein1.4 Übersetzschritte seitwärts mit dem hinteren Bein1.5 Übersetzschritte auf der Stelle |  |
| 1.6 Verteidigungslage am Boden1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage1.10 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 Bodenlage1.15 Aufstehen aus der Bodenlage |  |
| **2 Falltechniken** | 2.1 Sturz vorwärts2.2 Sturz rückwärts |  |
| 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse (li/re)2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse (li/re) |  |
| **3 Komplexaufgaben** | 3.1 Wurftechniken |  |
| **4 Bodentechniken** | 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage4.2 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) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
|  | 4. |
| 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder  Unterschenkel |  |  |
| **6 Atemitechniken** | 6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| 6.2 Lowkick |  |  |
| **7 Würge- /**  **Nervendrucktechniken** | 7.1 Nervendrucktechnik  |  |  |
| 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| **8 Sicherungstechniken** | mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| **9 Hebeltechniken** | 9.1 Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik |  |  |
| **10 Wurftechniken** | 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug |  |  |
| 10.2 Große Innensichel |  |  |
| **11 Stockabwehr / -** **anwendung** | 11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden  Armes (8 Angriffswinkel) |  | **1.** |
|  | **2.** |
|  | **3.** |
|  | **4.** |
|  | **5.** |
|  | **6.** |
|  | **7.** |
|  | **8.** |
| **13 Weiterführungs-**  **techniken** | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| 13.2 Weiterführung von abgewehrten Atemitechniken (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| **14 Gegentechniken** | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| **15 Freie**  **Selbstverteidigung** | 15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe  (Duo-Serie B) |  | Umklammerung von vorn unter den Armen |
|  | Umklammerung 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 |  |