

Name:

3. Kyu Grüngurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
1 Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte 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 (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 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)		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		