Name, Vorname: _____

Prüfungsprogramm Technischer Teil 3.Kyu (Grüngurt)

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 Drehungen nach vorn in der Bodenlage um 90°
- 1.11 Drehungen nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12 Drehungen nach vorn in der Bodenlage um 180°
- 1.13 Drehungen 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 Rollen vorwärts in den Stand über Hindernisse
- 2.4 Rollen rückwärts in den Stand über Hindernisse

3. KOMPLEXAUFGABE

- 3.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

4. BODENTECHNIKEN

- 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

JU_JUTSU TECHNIKEN IN KOMBINATION (Sicherungstechniken nicht vergessen)

5. ABWEHRTECHNIKEN

- 5.1 4x Abwehrtechniken mit der Hand

1. _____ gegen _____

2. _____ gegen _____

3. _____ gegen _____

4. _____ gegen _____

- 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

_____ gegen _____

6. ATEMITECHNIKEN

- 6.1 2x Ellenbogentechniken

_____ gegen _____

_____ gegen _____

- 6.2 1x Low Kick gegen _____

7. WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN

7.1 Nervendrucktechnik gegen _____

7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen gegen _____

9. HEBELTECHNIKEN

9.1 Handgelenkhebel gegen _____

9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik gegen _____

10. WURFTECHNIKEN

10.1 Schulterwurf oder Schulterzug
_____ gegen _____

10.2 Große Innensichel gegen _____

11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

1 Stockschlag von oben außen	5. Stockstich zur Körpermitte
2 Stockschlag von oben innen	6. Stockschlag von oben
3 Stockschlag von außen	7. Stockschlag zu den Beinen von außen
4 Stockschlag von innen	8. Stockschlag zu den Beinen von innen

13.1 2x Weiterführung von Hebeltechniken
_____ gegen _____
_____ gegen _____

13.2. 2x Weiterführung von Atemtechniken
_____ gegen _____
_____ gegen _____

14. GEGENTECHNIKEN

Gegentechniken gegen Hebeltechniken
gegen _____
gegen _____

15. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen
- Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen
- Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
- Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
- Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

16. FREIE ANWENDUNGSFORMEN

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken