|  |
| --- |
| **3. Kyu – Grüngurt** |
| **1. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Übersetzschritte** |
| 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 |
| **Nr.** | **Bewegungsformen in der Bodenlage** |
| 1.6 | Verteidigungslage am Boden |
| 1.7 | Auslagenwechsel in der Bodenlage |
| 1.8 | Gleiten rückwärts in der Bodenlage |
| 1.9 | Drehung in der Bodenlage um 90° |
| 1.10 | Drehung nach vorn in der Bodenlage um 180° |
| 1.11 | Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° |
| 1.12 | Rollen in der Bodenlage |
| 1.13 | Aufstehen aus der Bodenlage |
| **2. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechnik** |
| 2.1 | Sturz vorwärts |
| 2.2 | Sturz rückwärts |
| 2.3 | Rolle vorwärts in den Stand über Hindernis |
| 2.4 | Rolle rückwärts in den Stand über Hindernis |
| **4. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage |  |  |
| 4.2 | Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guardposition) |
| 4.3 | Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen |
| **3. Komplexaufgaben** |
| **Nr.** | **Komplexaufgabe** |
| 3.1 | Wurftechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner |
| **16. Freie Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** |
| 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** |
| 6.3 | Eine Atemitechnik in Schlagkombination aus 6. nach Wahl des Prüflings an der Pratze in mehreren Wiederholungen |
| **5. Ju-Jutsu Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 5.1.1 | Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| 5.1.2 | Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| 5.1.3 | Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| 5.1.4 | Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| 5.2 | Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel |  |  |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1.1 | Ellbogentechnik |  |  |
| 6.1.2 | Ellbogentechnik |  |  |
| 6.2 | Lowkick |  |  |

|  |
| --- |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1 | Nervendrucktechnik |  |  |
| 7.2 | Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Sicherungstechniken** |
| 8.1 | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe und/oder Transporttechniken im Verlaufe des Technikprogramms (müssen in den Prüfungsfächern 5 -10 enthalten sein, werden aber nicht unter 8 erneut abgefragt) |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2 | Armbeugehebel als Transporttechnik |  |  |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1 | Schulterwurf oder Schulterzug |  |  |
| 10.2 | Große Innensichel |  |  |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms** |
| 11.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |  |
| 11.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) |  |
| 11.1.3 | Stockschlag zur Körpermitte von außen (3) |  |
| 11.1.4 | Stockschlag zur Körpermitte von innen (4) |  |
| 11.1.5 | Stockstich zur Körpermitte (5) |  |
| 11.1.6 | Stockschlag zum Kopf von oben (6) |  |
| 11.1.7 | Stockschlag zu den Beinen von außen (7) |  |
| 11.1.8 | Stockschlag zu den Beinen von innen (8) |  |
| **13. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Hebeltechniken** |
| 13.1.1 |  |  |
| 13.1.2 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Atemitechniken** |
| 13.2.1 |  |  |
| 13.2.2 |  |  |
| **14. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Hebeltechnik** |
| 14.1.1 |  |
| 14.1.2 |  |
| **15. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo Serie B)** |
| **Nr.** | **Angriff** |
| 15.1.1 | Umklammerung von vorn unter den Armen |
| 15.1.2 | Umklammerung von vorn über den Armen |
| 15.1.3. | Schwitzkasten von der Seite rechts |
| 15.1.4 | Schwitzkasten von vorn links |
| 15.1.5 | Würgen von hinten mit dem Unterarm |
| **18. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 18.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **19. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 19.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |