|  |
| --- |
| **3. Kyu – Grüngurt** |
| **14. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Übersetzschritte** | **Handlungskomplex** |
| 14.1 | Übersetzschritte vorwärts | ***Übersetzschritt vorwärts (R)***, Fußstoß vorwärts (L) {Fuß (L) vorn absetzen}, ***Übersetzschritt rückwärts (L)***, Fußstoß vorwärts (R) {Fuß (R) vorn absetzen}, ***Übersetzschritt vorwärts (L)***, Fußstoß vorwärts (R) {Fuß (R) vorn absetzen}, ***Übersetzschritt rückwärts (R)***, Fußstoß vorwärts (L) {Fuß (L) vorn absetzen}***Übersetzschritt seitwärts mit dem vorderen Bein (L)***, Fußstoß seitwärts (R), ***Übersetzschritt seitwärts mit dem hinteren Bein (R)***, Fußstoß seitwärts (L), Auslagewechsel auf der Stelle, ***Übersetzschritt seitwärts mit dem hinteren Bein (L)***, Fußstoß seitwärts (R), ***Übersetzschritt seitwärts mit dem vorderen Bein (R)***, Fußstoß seitwärts (L) |
| 14.2 | Übersetzschritte rückwärts |
| 14.3 | Übersetzschritte seitwärts mit dem vorderen Bein |
| 14.4 | Übersetzschritte seitwärts mit dem hinteren Bein |
| **1. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechniken** |
| 1.1 | Sturz vorwärts |
| 1.2 | Sturz rückwärts |
| **2. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 2.1 | Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guardposition) | Umtreten, Würgeansatz (R&L) zwischen den Beinen knieend | Arm (R) diagonal links neben gegnerischem Kopf führen {Verhinderung des Würgeansatzes}, Schwitzkasten von vorn (R), Genickstreckhebel (R) {2.1}, gegnerisches Kinn fassen (R), Fuß (L) schiebt gegnerisches rechtes Knie nach hinten {gegnerisches Bein strecken} & Genickdrehhebel nach links in eigene Reitposition rollen {Haltetechnik in Reitposition} {2.2}, ST: Befreiung aus Reitposition, Haltetechnik in Guardposition u.A.v. Schwitzkasten von vorn (R), Daumen (R) zwischen eigenen Hals und umklammernde Ellenbeuge schieben, Schwitzkasten nach oben vorn lösen (R), Nervendruck mit Ellbogengelenk (L) an gegnerischer rechter Oberschenkelinnenseite, über gegnerisches rechtes Bein auf dessen auf rechte Seite wechseln, Abschlusstechnik {2.3} |
| 2.2 | Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen |
| 2.3 | Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage (Guardposition) |
| **13. Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** |
| 13.2 | Anwendung von Atemitechniken in Kombination: |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform auf Pratzen (Partner passiv mit festen Vorgaben)** |
| 13.1 | Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: |
| 13.1.113.1.2 | Fauststoß Führhand (L), Fauststoß Schlaghand (R), Fauststoß Führhand (L), Lowkick (R) {nicht auf Pratze, sondern vor gegnerischem Oberschenkel stoppen – maximal Leichtkontakt aufnehmen} |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | Abwehrtechnik mit der Hand nach Wahl des Prüflings: |
| 3.1.1 |  |  |  |
| 3.1.2 |  |  |  |
| 3.1.3 |  |  |  |
| 3.2 | Dreierkontakt (Ausführung beliebig): |
| 3.2.1 |  |  |  |
| **4. Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Ellbogentechnik: |
| 4.1.1 | Ellbogentechnik |  |  |
| 4.1.2 | Ellbogentechnik |  |  |
| 4.2 | Lowkick |  |  |
| **5. Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 5.1 | Nervendrucktechnik: |
| 5.1.1 | Drosselgrubendruck |  |  |
| 5.2 | Würgetechnik mit Armen oder Händen: |
| 5.2.1 | Schränkwürgen |  |  |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Handgelenkhebel: |
| 6.1.1. | Handbeugehebel zu Boden |  |  |
| 6.2 | Fingerhebel: |
| 6.2.1 | Fingerstreckhebel |  |  |

|  |
| --- |
| **7. Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | Schulterwurf |  |  |
| 7.2 | Große Innensichel |  |  |
| 7.3 | Beingreifer: |
| 7.3.1 | Doppelhandsichel von vorn |  |  |
| **8. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 8.1 | Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1&2 mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung (Folgetechniken optional): |
| 8.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |  |
| 8.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) |  |
| **10. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Weiterführung von Hebeltechniken: |
| 10.1.1 |  |  |  |
| 10.1.2 |  |  |  |
| 10.2 | Weiterführung von Atemitechniken |
| 10.2.1 |  |  |  |
| **11. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 11.1 | Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand {11.1.2 nach Wahl des Prüflings}: |
| 11.1.1 | Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand |  |  |
| 11.1.2 |  |  |  |
| 11.2 | Gegentechnik gegen Wurftechniken {11.2.2 nach Wahl des Prüflings}: |
| 11.2.1 | Gegentechnik gegen Hüftwurf |  |  |
| 11.2.2 |  |  |  |
| **12. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 12.1 | Freie SV gegen 4 der nachfolgenden Angriffe: |
| 12.1.1 | Würgen von der Seite (R) oder (L) {Prüfling in Rückenlage am Boden} | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2 | Würgen im Reitsitz {Prüfling in Rückenlage am Boden} | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3 | Würgen am Boden zwischen den Beinen {Prüfling in Rückenlage am Boden} | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.4 | Umfassen der Schulter | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.5 | Griffansatz zum Oberkörper | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.6 | Griffansatz zu den Beinen | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.7 | Aufwärtshaken | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.8 | Lowkick | Nach Ermessen des Prüflings |
| **15. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 15.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **16. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 16.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |

Arbeitspapier DJJV:













