

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu/Grüngurt

Name: _____

1. Bewegungsformen

- 1.1 Übersetzschriffe
- 1.1.1 vorwärts
- 1.1.2 rückwärts
- 1.1.3 seitwärts
- 1.1.4 auf der Stelle

1.2 Bewegungsformen in der Bodenlage

- 1.2.1 Verteidigungslage
- 1.2.2 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.2.3 Gleiten in der Bodenlage vorwärts und rückwärts
- 1.2.4 Drehungen in der Bodenlage um 90° und 180°
- 1.2.5 Rollen in der Bodenlage
- 1.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

- 2.1 Sturz vorwärts
- 2.2 Sturz rückwärts
- 2.3 Rollen über Hindernisse in den Stand
- 2.3.1 vorwärts
- 2.3.2 rückwärts

3. Bodentechniken

- 3.1 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

z.B. _____

- 3.2 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

z.B. _____

- 3.3 aus eigener Rückenlage (Guard-Position) in die Oberlage gelangen

4. Komplexaufgabe

- 4.1 Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

5. Ju Jutsu-Techniken in Kombination

Mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms zeigen.

- 5.1 4 Abwehrtechniken mit der Hand (wahlweise Handfläche, -rücken, -außenkante, -innenkante oder Handballen

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

5.2 1 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Unterschenkel

z.B. _____

5.3 2 Ellenbogentechniken (geradlinig oder kreisförmig)

z.B. _____

z.B. _____

5.4. 1 Schienbeintritt (low kick)

z.B. _____

5.5 1 Nervendrucktechnik

z.B. _____

5.6 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

z.B. _____

5.7 1 Handgelenkhebel

z.B. _____

5.7 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)

z.B. _____

5.9 1 Schulterwurf oder 1 Schulterzug

z.B. _____

5.10 1 Große Innensichel

z.B. _____

6. **Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms**

Abwehr der Stockangriffe 1 – 8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i.V.m. entsprechenden Ausweichbewegungen. Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig.

7. **Weiterführung nach Hebeltechniken**

7.1 Je 1 Weiterführung von 2 Hebeltechniken nach freier Wahl

z.B. _____

z.B. _____

7.2 2 Weiterführungstechniken nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

z.B. _____

z.B. _____

8. Gegentechniken

Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken des Angreifers

z.B. _____

z.B. _____

**9. Freie Selbstverteidigung der 5 Umklammerungsangriffe/DUO-Serie 2
einschl. Vorangriff (pre-attack) Angriffe rechts oder links möglich**

1. Umklammerung von vorn unter oder über den Armen

z.B. _____

2. Umklammerung von hinten unter oder über den Armen

z.B. _____

3. Schwitzkasten von der Seite

z.B. _____

4. Schwitzkasten von vorne

z.B. _____

5. Würge von hinten mit dem Unterarm

z.B. _____

10. Freie Anwendungsformen

Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen.
Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie mit leichtem Kontakt (keine Wirkungstreffer).
Schutzausrüstung Faustschutz und für männliche Prüflinge Tiefschutz.