

Prüfungsvorlage

Name:

3. Kyu Grüngurt



| Prüfungsfach | | Aufgabenstellung / Technik | | Angriff |
|--------------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Falltechniken | | Sturz vorwärts | |
| | | | Sturz rückwärts | |
| 2 | Bodentechniken | | Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) | |
| | | | Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen | |
| | | | Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape) | |
| 3 | Abwehrtechniken | Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen) | | |
| | | Dreierkontakt (Ausführung beliebig) | | |
| 4 | Atemitechniken | Ellbogentechnik (2 Ausführungen) | | |
| | | | Lowkick | |
| 5 | Würge- / Nervendrucktechniken | Nervendrucktechnik | Drosselgrubendruck | |
| | | Würgetechnik mit Armen oder Händen | Schränkwürgen | |
| 6 | Hebeltechniken | Handgelenkhebel | Handbeugehebel zum Boden | |
| | | Fingerhebel | Fingerstreckhebel | |
| 7 | Wurftechniken | | Schulterwurf | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Große Innensichel | |
| | | Beingreifer | Doppelhandsichel von vorne | |
| 8 | Stockabwehr / -anwendung | | Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 | |
| 10 | Weiterführungstechniken | Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) | | |
| | | Weiterführung von Atemitechniken | Weiterführung eines Rückhandschlags | |
| 11 | Gegentechniken | Gegentechniken gegen Hebeltechnik | Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand | |
| | | | Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach Wahl des Prüflings: | |
| | | Gegentechniken gegen Wurftechnik | Gegentechnik gegen Hüftwurf | |
| | | | Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings: | |
| 12 | Freie Selbstverteidigung | Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen: | | |
| | | 1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter | 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick | |
| 13 | Anwendungsformen | Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster | | Führhand, Schlaghand, Lowkick |
| | | | | Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik |
| | | Anwendung von Atemitechniken in Kombination | | gegen einen Partner mit Prätzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung |
| 14 | Bewegungsformen | Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: Übersetzschrte | | |