

# Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

## 3. Kyu Grüngurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
<b>1 Bewegungsformen</b>	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte 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 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage		
<b>2 Falltechniken</b>	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts		
	2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse (li/re) 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse (li/re)		
<b>3 Komplexaufgaben</b>	3.1 Wurftechniken		
<b>4 Bodentechniken</b>	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen		
<b>5 Abwehrtechniken</b>	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)		1.
			2.
		3.	
		4.	
	5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel		
<b>6 Atemitechniken</b>	6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		1.
			2.
	6.2 Lowkick		
<b>7 Würge- / Nervendrucktechniken</b>	7.1 Nervendrucktechnik		
	7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen		
<b>8 Sicherungstechniken</b>	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
<b>9 Hebeltechniken</b>	9.1 Handgelenkhebel		
	9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik		

<b>10 Wurftechniken</b>	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug		
	10.2 Große Innensichel		
<b>11 Stockabwehr / - anwendung</b>	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)		1.
			2.
			3.
			4.
			5.
			6.
			7.
			8.
<b>13 Weiterführungs- techniken</b>	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		1.
			2.
	13.2 Weiterführung von abgewehrten Atemtechniken (2 Ausführungen)		1.
			2.
<b>14 Gegentechniken</b>	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		1.
			2.
<b>15 Freie Selbstverteidigung</b>	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)		Umklammerung von vorn unter den Armen
			Umklammerung von vorn über den Armen
			Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
			Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
			Würge von hinten mit dem Unterarm
<b>16 Freie Anwendungsformen</b>	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken		