

# Prüfungsprogramm für den 3. Kyu (Grüngurt)

Prüfling: \_\_\_\_\_

## 1. Bewegungsformen:

Übersetzungsschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts auf der Stelle)

Bewegungsformen in der Bodenlage  
Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten,  
Drehungen 90°/180°, Rollen, Aufstehen

## 2. Falltechniken:

Sturz vorwärts / Sturz rückwärts  
Rollen über Hindernisse (vorwärts / rückwärts)

## 3. Bodentechniken:

1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

---

---

1 Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guard)

---

---

1 aus der Rückenlage in die Oberlage gelangen

---

---

## 4. Abwehrtechniken:

1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

---

---

4 Abwehrtechniken mit der Hand:

---

---

---

---

---

## 5. Atemtechniken:

2 Ellbogentechniken

---

---

1 Low-Kick

---

---

6. Würg- und Nervendruck- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen techniken

1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

---

---

1 Nervendrucktechnik

---

---

7. Sicherungstechniken:

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

8. Hebeltechniken:

1 Handgelenkhebel

---

---

1 Armbeugehebel als Transporttechnik

---

---

9. Wurftechniken:

1 Schulterwurf oder Schulterzug

---

---

1 Große Innensichel

---

---

10. Stockabwehr / -anwendung

Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms (Angriffswinkel 1-8)

1. Angriffswinkel

---

---

2. Angriffswinkel

---

---

3. Angriffswinkel

---

---

4. Angriffswinkel

---

---

5. Angriffswinkel

---

---

6. Angriffswinkel

---

---

7. Angriffswinkel

---

---

8. Angriffswinkel

---

---

**11. Weiterführungstechniken (Der Prüfling kann direkt mit Hebel/Atemitechnik beginnen)**

Weiterführung von 2 untersch. Hebeltechniken

---

---

---

---

2 x untersch. Weiterführung von Atemitechniken

---

---

---

---

**12. Gegentechniken (Der Gegner kann direkt mit Hebeltechnik beginnen)**

Gegentechnik gegen 2 untersch. Hebeltechniken

---

---

---

---

**13. Freie Selbstverteidigung**

Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe der Duo-Serie B

Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen

---

---

Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen

---

---

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite  
(Angriff rechts)

---

---

Angriff 4: Schwitzkasten von vorn  
(Angriff links)

---

---

Angriff 5: Würge von Hinten mit dem Unterarm

---

---

15. Komplexaufgabe: Wurftechniken  
Gegner bewegt sich im Raum, ist aber passiv.

16. Freie Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken

Anmerkungen: Ein weiteres Prüfungsfach ist die Kombination/Vielfältigkeit der Techniken.  
Das Partnerverhalten wird auch bewertet, auch wenn dieser Aktiv nicht geprüft wird zu dem Zeitpunkt.