



Prüfungsvorlage

Name:

3. KYU GRÜNGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none"> - Übersetzschrte vorwärts/rückwärts/seitwärts - Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen, Rollen, Aufstehen 			
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen über Hindernisse (vorwärts/rückwärts) 			
Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage - 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage - Aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen 			
Komplexaufgabe	- Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner			
Abwehrtechniken	- 4 Abwehrtechniken mit der Hand			
	- 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach innen oder außen			
Atemtechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster	- 2 Ellbogentechniken			
	- 1 Low-kick			
Hebeltechniken	- 1 Handgelenkhebel			
	- 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)			
Würge- und Nervendrucktechniken	- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen			
	- 1 Nervendrucktechnik			
Wurftechniken	- 1 Schulterwurf oder Schulterzug			
	- 1 große Innensichel			



Prüfungsvorlage

Name:

3. KYU GRÜNGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
Sicherungstechniken	- 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung			
Stockabwehr / Stockanwendung	- Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle			
Weiterführungstechniken	- 2 x Weiterführung nach vereitelten, unterschiedlichen Hebeltechniken des Verteidigers			
	- 2 x Weiterführung nach vereitelten (evtl. abgesprochenen) Atemtechniken des Verteidigers			
Gegentechniken	- 2 x Gegentechniken gegen erkennbar angesetzte, unterschiedliche Hebeltechniken des Angreifers			
Freie Selbstverteidigung	- freie SV gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (DUO-Serie 2) einschl. Vorangriff (pre attack)			
Freie Anwendung	- Bereich Atemtechniken: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art			