

Prüfungsprogramm

3. Kyu (Grüngurt)

1. Bewegungsformen

- 1.1 Übersetzschrirte vorwärts
- 1.2 Übersetzschrirte rückwärts
- 1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein (Fußstoß seitwärts, Kata)
- 1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein (Fußstoß seitwärts im Wettkampf)
- 1.5 Übersetzschrirte auf der Stelle (Fußtritt vorwärts)

Bewegungsformen in der Bodenlage

- 1.6 Verteidigungslage
- 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
- 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
- 1.10 Drehungen nach vorne in der Bodenlage um 90°
- 1.11 Drehungen nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12 Drehungen nach vorne in der Bodenlage um 180°
- 1.13 Drehungen nach hinten in der Bodenlage um 180°
- 1.14 Rollen in der Bodenlage (Hände vor dem Gesicht)
- 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage mit Eigensicherung

2. Falltechniken

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

3. Komplexaufgabe

3.1 Wurftechniken

- Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)
- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

4. Bodentechniken

4.1 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Gegner mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegungsfreiheit zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

4.2 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt (Guard-Position)
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangsposition in die Rückenlage und kontrolliert diesen anschließend

Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)

- Handkantenblock, Handfegen, Schulterstopp (Doppelstopp), Weiterleiten über Handrücken

5.2 1 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Schienbein

- Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen
- Die Abwehrtechnik ist ggf. mit passender Bewegungsform zu verbinden
- Die Abwehrrichtung ist wahlweise nach außen o d e r innen

6. Atemitechniken

6.1 Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)

- Der Ellenbogen wird geradlinig (Stoß) o d e r kreisförmig (Schlag) ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

6.2 1 Lowkick (Schienbeintritt)

- Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase verriegelten Beines
- Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mit drehen des Standbeins wird das Bein schwingvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1 1 Nervendrucktechnik

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren

7.2 1 Würgetechnik mit Händen oder Armen

- durch Abdrücken der Halsschlagader wird die Blutzirkulation zu Gehirn beeinträchtigt o d e r durch Druck auf die Luftröhre die Luftzufuhr zur Lunge unterbrochen

8. Sicherungstechniken

9. Hebeltechniken

9.1 1 Handgelenkhebel

- Handgelenkhebel können sein: Handbeuge~, Handstreck~, Handseit~, Handdreh~, Handdrehbeugehebel~, Kipphandhebel oder der Handdrehgriff

9.2 1 Armbeugehebel als Transporttechnik

10. Wurftechniken

10.1 1 Schulterwurf o d e r Schulterzug

- Gleichgewichtbrechen nach vorn durch Zug oder Atemtechnik
- Ein Arm umschlingt den gegenüberliegenden Arm des Gegners, der andere hakt von unten unter dessen Schulter ein
- Schulterwurf: Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des Körperschwerpunktes, Aufladen des Gegners und anschl. Ausheben durch Strecken der Beine sowie Drehung des Oberkörpers
- Schulterzug: Eindrehbewegung mit seitlichem Herausstellen des gegnernahen Beins; durch Drehung des Körpers in Gegenrichtung um die Körperlängsachse wird der Gegner schwungvoll zu Boden gebracht
- Die Griffart ist frei wählbar

10.2 1 Große Innensichel

- Gleichgewichtbrechung vor Körperkontakt herstellen
- ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden
- ein Mitgehen des Verteidigers zu Boden ist zulässig

11. Stockabwehr / ~anwendung

11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der festgelegten **Stockangriffe 1 – 8** durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

13. Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

13.2 Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen)

14. Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

15. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

9.1 Umklammerung von vorn unter **o d e r** über den Armen

9.2 Umklammerung von hinten unter **o d e r** über den Armen

9.3 Schwitzkasten von der Seite mit links **o d e r** rechts

9.4 Schwitzkasten von vorn mit links **o d e r** rechts

9.5 Würge von hinten mit dem Unterarm mit links **o d e r** rechts

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Atembereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz und Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)
- Dauer: 1 - 2 min mit Partnerwechsel