Prüfling – Name:	

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Grüngurt Seite 104)

Stand 01.07.2015

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

			Benotung				
01.	**Bewegungsformen (Sabaki)**	Bemerkung	1	2	3	4	5
	• ***Übersetzschritte***						
1.1	Vorwärts						
1.2	Rückwärts						
1.3	seitwärts mit dem vorderen Bein						
1.4	seitwärts mit dem hinteren Bein						
1.5	auf der Stelle						
	• ***Freie Bewegungsformen am Boden***						
1.6	Verteidigungslage						
1.7	Auslagewechsel						
1.8	Gleiten vorwärts						
1.9	Gleiten rückwärts						
1.10	Drehung nach vorne um 90°						
1.11	Drehung nach hinten um 90°						
1.12	Drehung nach vorne um 180° mit Auslagewechsel						
1.13	Drehung nach hinten um 180° mit Auslagewechsel						
1.14	Rollen						
1.15	Aufstehen						
02.	**Falltechniken (Ukemi)**	Bemerkung	1	2	3	4	5
2.1	• Sturz Vorwärts **(Mae-ukemi)**						
2.2	• Sturz Rückwärts **(Ushiro-ukemi)**						
2.3	• Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse						
2.4	• Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse						
03.	**Komplexaufgabe**	Bemerkung	1	2	3	4	5
3.1	Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem						
	sich bewegenden, sonst aber passiven Gegner						
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (gegen je 1 Angriff)						
04.	**Bodentechniken (Ne-waza)**	Bemerkung	1	2	3	4	5
4.1	• Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage						
4.2	• Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard Position)						
4.3	• Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen						
05.	**Abwehrtechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
5.1	• 4 Abwehrtechniken mit der Hand **(Uke-waza)**						
5.2	• 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel **(Angriff rechts oder links)**						
06.	**Atemitechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
6.1	• 2 Ellenbogentechniken **(Empi-uchi)**						
6.2	• 1 Low-kick **(Schienbeintritt) (Keikotsu-geri)**						
07.	**Würge- / Nervendrucktechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
7.1	• 1 Nervendrucktechnik **(Atemi-te, Kyushojutsu)**						
7.2	• 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen **(Jime-waza)**						
08.	**Sicherungstechnik**	Bemerkung	1	2	3	4	5
8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken						
	im Verlauf des Technikprogramms						
09.	**Hebeltechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
9.1	• 1 Handgelenkhebel **(Tekubi-waza)**						
9.2	• 1 Armbeugehebel **(als Transporttechnik) (Ude-gatame)**						
10.	**Wurftechnik**	Bemerkung	1	2	3	4	5
10.1	• 1 Schulterwurf **(Seoi-nage)** oder 1 Schulterzug **(Seoi-otoshi)**						
10.2	• 1 Große Innensichel **(O-uchi-gari)**						
11.	**Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes**	Bemerkung	1	2	3	4	5
11.1	Stockangriff 1-8: - von oben außen - von oben innen						
	- von außen - von innen						
	- Körpermitte Stich - von oben						
	- von unten außen - von unten innen						
13.	**Weiterführungstechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
13.1	• 2 Weiterführung von Hebeltechniken						
13.2	• 2 Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken						
14.	**Gegentechniken**	Bemerkung	1	2	3	4	5
14.1	• 1 Gegentechnik gegen 2 Hebeltechniken						
15.	**Freie Selbstverteidig. gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)** Seite 19	Bemerkung	1	2	3	4	5
15.1	• Angriff 1: Umklammerung von vorn unter oder über den Armen						
15.2	• Angriff 2: Umklammerung von hinten unter oder über den Armen						
15.3	• Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts oder links)						
15.4	• Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff rechts oder links)						
15.5	• Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm (Angriff rechts oder links) **(Hadaka-jime)**						
16.	**Freie Anwendungsformen**	Bemerkung	1	2	3	4	5
16.1	Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken						
18.	**Kombination / Vielfältigkeit**	Bemerkung	1	2	3	4	5
18.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung						
19.	**Angriffs- / Partnerverhalten**	Bemerkung	1	2	3	4	5
19.1	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung						