



Prüfungsvorlage

Name:

3. KYU GRÜNGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
1. Falltechniken	1.1. Sturz vorwärts			
	1.2. Sturz rückwärts			
2. Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)			
	2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen			
	2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)			
3. Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)			
	3.2 Dreierkontakt			
4. Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen)			
	4.2. Lowkick			
5. Würge- / Nervendruck-techniken	5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck			
	5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürgen			
6. Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel zu Boden			
	6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel			



Prüfungsvorlage

Name:

3. KYU GRÜNGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
7. Wurftechniken	7.1. Schulterwurf			
	7.2. Große Innensichel			
	7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne			
8. Stockabwehr /- anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2			
10. Weiterführungs- techniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)			
	10.2. Weiterführung von Atemitechniken (Weiterführung eines Rückhandschlags)			
11. Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand			
	11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl			
	11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf			
	11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl			
12. Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen: 1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick			



Prüfungsvorlage

Name:

3. KYU GRÜNGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
13. Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster, 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik			
	13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung			
14. Bewegungsformen	14.1. Übersetzschrte			
15. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16. Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			