

# Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

## 3. Kyu Grüngurt

| Prüfungsfach                           | Beschreibung  | Technikname | Angriff |
|--|---|-------------|---------|
| <b>1 Bewegungsformen</b>               | 1.1 Übersetzschrte vorwärts<br>1.2 Übersetzschrte rückwärts<br>1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein<br>1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein<br>1.5 Übersetzschrte auf der Stelle  |             |         |
|  | 1.6 Verteidigungslage am Boden<br>1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage<br>1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage<br>1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage<br>1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°<br>1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°<br>1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180°<br>1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180°<br>1.14 Rollen in der Bodenlage<br>1.15 Aufstehen aus der Bodenlage |             |         |
| <b>2 Falltechniken</b>                 | 2.1 Sturz vorwärts<br>2.2 Sturz rückwärts   |             |         |
|  | 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse (li/re)<br>2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse (li/re)   |             |         |
| <b>3 Komplexaufgaben</b>               | 3.1 Wurftechniken   |             |         |
| <b>4 Bodentechniken</b>                | 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage<br>4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)<br>4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen  |             |         |
| <b>5 Abwehrtechniken</b>               | 5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)   |             | 1.      |
|  |   |             | 2.      |
|  |   |             | 3.      |
|  |   |             | 4.      |
|  | 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel  |             |         |
| <b>6 Atemitechniken</b>                | 6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen)  |             | 1.      |
|  |   |             | 2.      |
|  | 6.2 Lowkick   |             |         |
| <b>7 Würge- / Nervendrucktechniken</b> | 7.1 Nervendrucktechnik  |             |         |
|  | 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen  |             |         |
| <b>8 Sicherungstechniken</b>           | mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms   |             |         |
| <b>9 Hebeltechniken</b>                | 9.1 Handgelenkhebel   |             |         |
|  | 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik  |             |         |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>10 Wurftechniken</b>                 | 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug  |  |   |
|   | 10.2 Große Innensichel  |  |   |
| <b>11 Stockabwehr / -<br/>anwendung</b> | 11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel) |  | 1.  |
|   |   |  | 2.  |
|   |   |  | 3.  |
|   |   |  | 4.  |
|   |   |  | 5.  |
|   |   |  | 6.  |
|   |   |  | 7.  |
|   |   |  | 8.  |
| <b>13 Weiterführungs-<br/>techniken</b> | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)                      |  | 1.  |
|   |   |  | 2.  |
|   | 13.2 Weiterführung von abgewehrten Atemtechniken (2 Ausführungen)           |  | 1.  |
|   |   |  | 2.  |
| <b>14 Gegentechniken</b>                | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)                   |  | 1.  |
|   |   |  | 2.  |
| <b>15 Freie<br/>Selbstverteidigung</b>  | 15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)                 |  | Umklammerung von <u>vorn</u> unter den Armen/über den Armen   |
|   |   |  | Umklammerung von <u>hinten</u> unter den Armen/über den Armen |
|   |   |  | Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)                  |
|   |   |  | Schwitzkasten von vorn (Angriff links)                        |
|   |   |  | Würge von hinten mit dem Unterarm                             |
| <b>16 Freie<br/>Anwendungsformen</b>    | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken                            |  |   |