


Prüfungshilfsliste 3. Kyu (Grüngurt)			Name	Name	Name
		<b>Technikausführung</b>			
1	<b>Bewegungsformen</b>	1.1 Übersetzschriffe vorwärts 1.2 Übersetzschriffe rückwärts 1.3 Übersetzschriffe seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschriffe seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschriffe auf der Stelle			
		1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage			
2	<b>Falltechniken</b>	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts			
		2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse			
3	<b>Komplexaufgaben</b>	3.1 Wurftechniken			
4	<b>Bodentechniken</b>	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen			
5	<b>Abwehrtechniken</b>	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Judo-Techniken in Kombination		
6	<b>Atemitechniken</b>	6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick			
7	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen			
8	<b>Sicherungstechniken</b>	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9	<b>Hebeltechniken</b>	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik			
10	<b>Wurftechniken</b>	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug			
		10.2 Große Innensichel			
11	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
13	<b>Weiterführungstechniken</b>	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)			
14	<b>Gegentechniken</b>	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)			
15	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)			
16	<b>Freie Anwendungsformen</b>	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			