

Prüfungsprogramm 3. Kyu

Vorbereitungszeit: 6 Monate

In der Vorbereitungszeit (6 Monate vor der Prüfung) muss 1 Landeslehrgang Technik besucht werden.

1 Bewegungsformen

- 1.1 Übersetzschrirte vorwärts
- 1.2 Übersetzschrirte rückwärts
- 1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein
- 1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein
- 1.5 Übersetzschrirte 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 Falltechniken

- 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 Komplexaufgabe

- 3.1 Wurftechniken

16 Freie Anwendungsformen

- 3.2 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken

4 Bodentechniken

- 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

5 Abwehrtechniken

5.1 Abwehrtechniken mit der Hand (4 Ausführungen)

5.1.1 Kombination 1

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

5.1.2 Kombination 2

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

5.1.3 Kombination 3

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

5.1.4 Kombination 4

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

6 Atemtechniken

6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen)

6.1.1 Kombination 1

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

6.1.2 Kombination 2

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

6.2 Lowkick

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

Eine Atemtechnik aus diesem Prüfungsprogramm in Kombination an Pratzen zeigen

Kombination 1: _____

7 Würge-/Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik

Angriff 1: _____

Abwehr: _____

7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

8 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege,- Aufeheber und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9 Hebeltechniken

9.1 Handgelenktechnik

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

10 Wurftechniken

10.1 Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

10.2 Große Innensichel

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

11 Stockabwehr

Angriff 1: Stockschlag von oben außen zum Kopf

Abwehr:

Angriff 2: Stockschlag von oben innen zum Kopf

Abwehr:

Angriff 3: Stockschlag zur Körpermitte von oben außen

Abwehr:

Angriff 4: Stockschlag zur Körpermitte von oben innen

Abwehr:

Angriff 5: Stocksstich zur Körpermitte

Abwehr:

Angriff 6: Stockschlag zum Kopf von oben

Abwehr:

Angriff 7: Stockschlag zu den Beinen von außen

Abwehr:

Angriff 8: Stockschlag zu den Beinen von innen

Abwehr:

13 Weiterführungstechniken

11.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

11.1.1 Kombination 1

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

11.1.2 Kombination 2

Angriff 2: _____
Abwehr: _____

11.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)

11.2.1 Kombination 1

Angriff 9: _____
Abwehr: _____

11.2.2 Kombination 2

Angriff 10: _____
Abwehr: _____

14 Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

14.1.1 Ausführung 1

14.2

Angriff 1: _____
Abwehr: _____

14.2.2 Ausführung 2

Angriff 1:

Abwehr: _____

15 Freie Selbstverteidigung (Gruppe B)

Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen _____

Abwehr: _____

Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen _____

Abwehr: _____

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts) _____

Abwehr: _____

Angriff 4: Schwitzkasten von vorne (Angriff links) _____

Abwehr: _____

Angriff 5: Würgen von hinten mit dem Unterarm _____

Abwehr: _____
