

Prüfungsvorlage

Name:

3. Kyu Grüngurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz vorwärts	
			Sturz rückwärts	
2	Bodentechniken		Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)	
			Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
			Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)	
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)		
		Dreierkontakt (Ausführung beliebig)		
4	Atemitechniken	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		
			Lowkick	
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik	Drosselgrubendruck	
		Würgetechnik mit Armen oder Händen	Schränkwürgen	
6	Hebeltechniken	Handgelenkhebel	Handbeugehebel zum Boden	
		Fingerhebel	Fingerstreckhebel	
7	Wurftechniken		Schulterwurf	
			Große Innensichel	
		Beingreifer	Doppelhandsichel von vorne	

8	Stockabwehr / -anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
		Weiterführung von Atemtechniken	Weiterführung eines Rückhandschlags
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechnik	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand
			Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach Wahl des Prüflings:
		Gegentechniken gegen Wurftechnik	Gegentechnik gegen Hüftwurf
			Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings:
12	Freie Selbstverteidigung	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
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Lowkick
			Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
		Anwendung von Atemtechniken in Kombination	gegen einen Partner mit Pratzten oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: Übersetzungsschritte	

Diese Seite wird für jeden Gürtel vollständig geprüft