



3. Kyu

* = Erste Zwischenprüfung
(Rot = Beispieltechnik)
(Schwarz = Technik)

1. Bewegungsformen

- * Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts
- * Bewegungsformen in der Bodenlage

2. Fallschule

- * Sturz vorwärts und rückwärts
- * Rollen über Hindernisse vorwärts und rückwärts

3. Komplexaufgaben

- * Demonstration einer Wurftechnik aus dem Griffkontakt am sich bewegenden sonst passiven Partner in mehreren Wiederholungen

4. Bodentechniken

- * 1 Haltetechnik, Gegner in der Bauchlage
- * 1 Haltetechnik aus eigener Rückenlage (in die Guardposition) aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

5. Abwehrtechniken

- * 4 Abwehrtechniken mit der Hand
z.B. Handfegen, Handkantenblock, Bizepstop, 3-er Kontakt
- * 1 Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel oder Fuß
z.B. Unterschenkelblock nach außen

6. Atemitechniken

- * 2 Ellenbogentechniken (Stoß- oder Schlagtechnik)
z.B. Ellenbogenschlag/ -stoß aufwärts / seitwärts
- * 1 Schienbeintritt
z.B. Low-Kick

7. Würge- / Nervendrucktechniken

- * 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen
z.B. freise Würgen, Knöchelwürge
- * 1 Nervendrucktechnik
z.B. Kehlkopfgrube

8. Sicherungstechniken/ (mind. 2 x Festlegen, Aufheben und Transportieren)

9 . Hebeltechniken

1 Handgelenkhebel
z.B. Handbeugehebel

- * 1 Armbeugehebel als Transportgriff
z.B. Kreuzfesselgriff im Stand

10 . Wurftechniken

- 1 Schulterwurf
- * 1 große Innensichel

11 . Stockabwehr / Stockanwendung

Stockabwehr gegen

1. * Schlag von oben außen
2. * Schlag von oben innen
3. Schlag von außen
4. Schlag von innen
5. Stick zur Körpermitte
6. * Schlag von oben
7. Schlag von unten außen
8. Schlag von unten innen

Merke:

- Kontrolle des waffenführenden Armes
- Folgetechniken sind möglich

12 . Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen - Bewertung entfällt

13 . Weiterführungstechniken

- * Weiterführung von 2 unterschiedlichen Hebelansätzen
z.B. Armstreckhebel - beugt Arm an – Armbeugehebel
Armbeugehebel – streckt Arm – Armstreckhebel

2 Weiterführungstechniken nach abgewehrten Atremitechniken
z.B. Fauststoß und Aufwärtshaken

14 . Gegentechniken

Gegentechnik gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze
z.B. Armstreckhebel - beugt Arm an – Schulterbeinzug
Armbeugehebel – streckt Arm – Hüftwurf

15 . Freie Selbstverteidigung

gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe:

1. * Umklammerung von vorn unter den Armen
2. * Umklammerung von vorn über den Armen
3. * Schwitzkasten von der Seite
4. Schwitzkasten von vorn
5. Würgen von hinten mit dem Unterarm

16 . Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken
Fausttechniken aller Art in kontrollierter Form

17 . Freie Darstellung - Bewertung entfällt

18 . Kombinationen / Vielfältigkeit nur Bewerten
- Technikkombinationen

19 . Angriffs- und Partnerverhalten nur Bewerten
- Verhalten als Prüfling und Partner