

## Vorbereitungskarte zum 3. Kyu (grün)

Prüfungsfach	Technik	Name des Trainierenden:	Signatur Trainer
<b>Bewegungsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übersetzschrte: vorwärts, rückwärts, seitwärts</li> <li>- Bewegungsformen Boden: Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen</li> </ul>		
<b>Falltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sturz: vorwärts und rückwärts</li> <li>- Rollen über ein Hindernis: vorwärts und rückwärts</li> </ul>		
<b>Bodentechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage</li> <li>- Haltetechnik bei eigener Rückenlage</li> <li>- aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen</li> </ul>		
<b>Komplexaufgabe</b>	- Wurftechniken aus dem Griffkontakt: An einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
<b>Abwehrtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwehrtechniken mit der Hand: 4 Ausführungen</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr</li> </ul>		
<b>Atemitechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Ellenbogentechniken</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Schienbeintritt (low-kick)</li> </ul>		
<b>Hebeltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Handgelenkhebel</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Armbeugehebel als Transporttechnik</li> </ul>		
<b>Würge- und Nervendrucktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Würgetechnik mit Händen oder Armen</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Nervendrucktechnik</li> </ul>		
<b>Wurftechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterwurf oder Schulterzug</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Große Innensichel</li> </ul>		
<b>Waffenabwehr</b>	- Stockabwehr aus Winkel 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle		
<b>Weiterführungstechniken</b>	- Weiterführung von 2 unterschiedlichen Hebelansätzen		
	- Weiterführung nach abgewehrter Atemitechniken: 2 Ausführungen		
<b>Gegentechniken</b>	- Gegentechnik gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze		
<b>Freie SV</b>	<b>Verteidigung gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umklammerung von vorn über/unter den Armen</li> <li>- Umklammerung von hinten über/unter den Armen</li> <li>- Schwitzkasten von der Seite</li> <li>- Schwitzkasten von vorn</li> <li>- Würgen von hinten mit dem Unterarm</li> </ul>		-
<b>Freie Anwendungsform</b>	- Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art		