Vorbereitungskarte zum 3. Kyu (grün)

Name des Trainierenden:

_____

Prüfungsfach	Technik	Sign. Trainer
Falltechniken	Sturz vorwärts und rückwärts	
Bodentechniken	Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage **(Full Guard**) Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (**Guard Pass**)	
Abwehrtechniken	Dreierkontakt (Ausführung beliebig) Abwehrtechniken mit der Hand nach eigener Wahl (**3** Ausführungen)	
Atemitechniken	Ellenbogentechnik (**2** Ausführungen) Lowkick	
Würge-/ Nervendrucktechniken	Würgetechnik mit Armen oder Händen (**Schränkwürgen**) Nervendrucktechnik (**Drosselgrubendruck**)	
Hebeltechniken	**1** Handbeugehebel **1** Fingerstreckhebel	
Wurftechniken	Schulterwurf Große Innensichel Doppelhandsichel von vorne	
Stockabwehr	**Stockabwehr mit Ausweichen und Kontrolle des Armes aus den Winkeln:** **1.** Schlag von oben außen **2.** Schlag von oben innen	
Weiterführungstechniken	Weiterführung von **2** unterschiedlichen Hebeltechniken Weiterführung von **1** Atemitechnik	
Gegentechniken	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl Gegentechnik gegen Hüftwurf Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	

Vorbereitungskarte zum 3. Kyu (grün)

Freie Selbstverteidigung	**Verteidigung gegen:** **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 zw.den Beinen **4.** Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter **5.** Griffansatz zum Oberkörper **6.** Griffansatz zu den Beinen **7.** Aufwärtshaken **8.** Lowkick	
Anwendungsformen	**Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen/ Schlagpolster** **1.** Führhand, Schlaghand, Lowkick **2.** Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik **3.** Anwendung von Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen/ passender Schutzausrüstung	
Bewegungsformen	**Alle im Verlauf der Prüfung gezeigten Bewegungsformen werden bewertet !!!** Es besteht die Möglichkeit (in Ausnahmefällen) die Übersetzschritte gesondert abzufragen.	

Wichtig!!!

Alle Techniken, die während der Prüfung gezeigt werden, fallen unter das Prüfungsfach. Vielseitigkeit / Kombination und werden bewertet.

Auch Angriffs-/ Partnerverhalten werden gesondert bewertet.

Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faustschützer, Zahnschutz

Platz für Notizen: