

Prüfungsprogramm zum grün blauen Gürtel (3.1 Kyu)

柔術

Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Freie Bewegungsformen im Stand und am Boden	
Falltechniken unter Einwirkung des Partners	
Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken Seitlich, Reitposition, Kreuzposition, Bauchlage des Gegners, eigener Rückenlage Gegner zwischen den Beinen	
Komplexaufgabe Atemkombinationen nach freier Wahl	
Abwehrfolge im Dreierkontakt	
Fußstoß abwärts	
2 Handgelenkhebel	
2 Armstreckhebel im Stand	
2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	
2 Nervendrucktechniken	
Hüftfeger oder Schenkelwurf	
Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (1-8)	
Weiterführungstechnik von 2 Wurftechniken	
Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken	
Verteidigung gegen Fauststoß zum Kopf oder Körpermitte Aufwärtshaken Schwinger Fußtritt vorwärts zur Körpermitte Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte	
Freie Anwendungsformen Wurf und Boden	