

Prüfungsprogramm zum grünen Gürtel (3. Kyu)

柔術

Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Übersetzungsschritte: vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle	
Bewegungsformen Boden: Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen	
Sturz vorwärts u. rückwärts, Rollen ü. Hinderniss	
Haltetechnik gegnr. Bauchlage, eigene Rückenlage Aus eigener Rückenlage in Oberlage gelangen	
Komplexaufgabe: Wurftechnik aus dem Griffkontakt	
4 Abwehrtechniken mit der Hand	
Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr	
2 Ellenbogentechniken	
Schienbeintritt	
Handgelenkhebel	
Armbeugehebel (als Transporttechnik)	
Würgetechnik mit Händen oder Armen	
Nervendrucktechnik	
Schulterwurf / Schulterzug	
Große Innensichel	
Stockabwehr aus Winkel 1-8 mit Kontrolle	
Weiterführung von Hebel (2 Ausführungen) nach abgewehrter Atemi (2 Ausführungen)	
Gegentechnik gegen 2 Hebel	
Verteidigung gegen Umkl. vorn über/unter den Armen Umkl. hinten über/unter den Armen Schwitzkasten von der Seite Schwitzkasten von vorn Würgen von hinten mit den Unterarm	
Auseinandersetzung im Stand mit Faustechniken	