

3. Kyu

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

Vorschläge

1. Bewegungsformen

- * Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts und auf der Stelle
- * Bewegungsformen i. d. Bodenlage

2. Fallschule

- * - Sturz vorwärts und rückwärts
- * - Rollen über Hindernisse vorw. u. rückw.

3. Komplexaufgaben

- * Demonstration einer Wurftechnik Hüftwurf, gr. u. kl. Außensichel/Innensichel aus dem Griffkontakt am sich bewegendem, sonst passiven Partner in mehreren Wiederholungen

4. Bodentechniken

- 4.1. 1 Haltetechnik, Gegner in Bauchlage
- *4.2. 1 Haltetechnik aus eigener Rückenlage (i. d. Guardposition)
- * aus eigener Rückenlage i. d. Oberlage gelangen

5. Abwehrtechniken

- 5.1. 4 Abwehrtechniken mit der Hand
 - * z.B. Handfegen, Handkantenblock, 3 er Kontakt Schulterstopp mit dem Handballen
- 5.2. 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel oder Fuß (z.B. Fußblock) Mikatsuki-geri / Fußfegen

6. Atemitechniken

- *6.1. 2 Ellenbogentechniken aufw. / seitw.
- 6.2. 1 Schienbeintritt (Low - Kick)

7. Würgetechnik / Nervendruck

- 7.1. 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen
freies Würgen / Knöchelwürge oder Schultereinzug
- 7.2. 1 Nervendrucktechnik
- Nase- Augen- Ohren- Kehlkopfgrube

8. Sicherungstechniken nur Bewerten

- mind. 2 x FAT

9. Hebeltechnik

- 9.1. 1 Handgelenkhebel Handdrehbeugehebel
- *9.2. 1 Armbeugehebel (als Transportgriff)
Armwinkelgriff / Kreuzfesselgriff im Stand

10. Wurftechniken

- 10.1. 1 Schulterwurf / oder Schulterzug gegen Reversgriff oder Schwinger
- 10.2. 1 Große Innensichel gegen Reversgriff, Ohrfeige
gegen Halbkreisfußtritt

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -4.1.

Block 1 bis 22 (laut Prüfliste)

Vorschläge**11. Stockabwehr /Stockanwendung****11.1. Stockabwehr gegen**

1. Schlag von oben außen
 2. Schlag von oben innen
 - * 3. Schlag von außen
 - * 4. Schlag von innen
 5. Stich zur Mitte
 - * 6. Schlag von oben
 7. Schlag von unten außen
 8. Schlag von unten innen
- Kontrolle des waffen-führenden Arms
 - Folgetechniken möglich

12. Abw.- und Anwendung sonst. Waffen Bewertung entfällt**13. Weiterführungstechniken**Weiterführung von

- 13.1. 2 untersch. Hebelansätzen
- Armstreck- Armbeugehebel, Genickhebel
- 13.2. 2 Weiterführungstechn. nach abgewehrten Atemitechniken
- Fauststoß u. Aufwärtshaken

14. Gegentechniken

- 14.1. GT gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze nach Wahl des Prüflings
- Armstreck-, Genickhebel

15. Frei SV gegen (DUO Serie 2)

- 15.1. 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe
- * 1. Umkl. von vorn unter den Armen
- * 2. Umkl. von vorn über den Armen
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Schwitzkasten von vorn
5. Würgen von rückw. mit dem Unterarm

16. Freie Anwendungsformenim Bereich der Atemitechniken

Fausttechniken aller Art in kontrollierter-Form

17. Freie Darstellung -Bewertung entfällt**18. Kombinationen /Vielfältigkeit**

nur Bewerten

- Technikkombinationen

19. Angriffs-undPartnerverhalten

nur Bewerten

- Verhalten als Prüfling und Partner

1 Sternchen = Zwischenprüfung -4.1.