

GRÜNGURT - 3. KYU

			HALB VOLL	
Ju-Jutsu Techniken in Kombination	1. Falltechniken:	1.1 Sturz vorwärts 1.2 Sturz rückwärts	X	X
	2. Bodentechniken:	2.1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) 2.2 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen 2.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)	X	X
	3. Abwehrtechniken:	3.1 Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen) 3.2 Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	1x	X
	4. Atemtechniken:	4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2 Lowkick	1x	X
	5. Würge-/ Nervendrucktechniken:	5.1 Drosselgrubendruck (Nervendrucktechnik) 5.2 Schränkwürgen (Würgetechnik mit Armen oder Händen)	X	X
	6. Hebeltechniken:	6.1 Handbeugehebel zum Boden 6.2 Fingerstreckhebel	X	X
	7. Wurftechniken:	7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Doppelhandsichel von vorne (Beingreifer)	X	X
	8. Stockabwehr /-anwendung:	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		X
	9. Messerabwehr:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	10. Weiterführungstechniken	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemtechniken (1 Ausführung)	1x	X
	11. Gegentechniken	11.1 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	X	X
	12. Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen 4 der folgenden Angriffen (vom Prüfer angesagt) A Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen D Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter E Griffansatz zum Oberkörper F Griffansatz zu den Beinen E Aufwärtshaken F Lowkick	X	X
	13. Anwendungsformen:	13.1 Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemtechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	X	X
	14. Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1 Übersetzschriffe (vorwärts, rückwärts, auf der Stelle)	X	X
	15. Kombinationen / Vielfertigkeit:	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	X	X
	16. Angriffs- / und Partnerverhalten:	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.	X	X

4.1 KYU
3. KYU

Mindestalter: orange-grün (4.1 Kyu) - 12 Jahre | grün (4. Kyu) - 13 Jahre

Vorbereitungszeit: jeweils 6 Monate

1 Lehrgang bei einem fremden Trainer (wendet Euch wegen möglicher Lehrgangstermine an eure Trainer)

Techniken 5.-10. sollen als Ju-Jutsu Techniken in Kombination gezeigt werden. Diese besteht in der Regel aus einer Abwehrtechnik in Verbindung mit mindestens zwei Folgetechniken. Die für die Prüfung geforderte Technik kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.

* Die Zwischenprüfungen auf Spitze bzw. weiß-gelb sind ausschließlich für Kinder unterhalb von 15 Jahren vorgesehen.