

Prüfungshilfsliste 3. Kyu (Grüngurt)					
		Technikausführung	Name	Name	Name
1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle			
		1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage			
2	Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts			
		2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse			
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken			
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen			
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
6	Atemitechniken	6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick			
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen			
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik			
10	Wurftechniken	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug			
		10.2 Große Innensichel			
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)			
		14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)			
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)			
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)			
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			