## **GRÜNGURT - 3. KYU**

1. Falltechniken: 1.1 Sturz vorwärts 1.2 Sturz rückwärts 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) 3. Abwehrtechniken: 3.1 Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2 Nach freier Wahl des Prüflings, G. Ausführungen) 4. Atemitechniken: 4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2 Lowkick 5. Würge-/ Nervendrucktechniken: 5.1 Nervendrucktechnik - 5.1.1 Drosselgrubendruck 5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen 6. Hebeltechniken: 6.1 Handgelenkhebel - 6.1.1 Handbeugehebel 6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel 7. Wurftechniken: 7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne 8. Stockabwehr /-anwendung: 5tockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr: 2u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft. 10.1 Weiterführungstechniken 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung) 11. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.3 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.5 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.5 Gegentechnik gegen eine weitere Angreifer in Reitstiz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer Festilich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer Festilich B Würgen am Boden in der R		
2.2 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen 2.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)  3. Abwehrtechniken: 3.1 Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2 Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)  4. Atemitechniken: 4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2 Lowkick  5. Würge-/ Nervendrucktechniken: 5.1 Nervendrucktechnik - 5.1.1 Drosselgrubendruck 5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen  6. Hebeltechniken: 5.1 Handgelenkhebel - 6.1.1 Handbeugehebel 6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel  7. Wurftechniken: 7.1 Schultenwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne  8. Stockabwehr /-anwendung: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr: 2u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.  10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  11. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik mach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Purftechnik nach eigener Wahl 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Purftechnik nach eigener Wahl 11.5 Gegentechnik gegen eine weitere Purftechnik nach eigener Wahl 12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen A Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer meitsitz C Würgen am Boden in d		×
3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2 Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen) 4. Atemitechniken: 4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2 Lowkick 5. Würge-/ Nervendrucktechniken: 5.1 Nervendrucktechnik - 5.1.1 Drosselgrubendruck 5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen 6. Hebeltechniken: 6.1 Handgelenkhebel - 6.1.1 Handbeugehebel 6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel 7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne 8. Stockabwehr /-anwendung: 9. Messerabwehr: 2u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft. 10. Weiterführungstechniken 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung) 11. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Murftechnik nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Murftechnik nach eigener Wahl 12. Freie Selbstverteidigung 12. I Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen A Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich B Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer swischen den Beinen D Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter E Griffansatz zu den Beinen E Aufwärtshaken F Lowkick 13. Anwendungsformen: 13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	2.2 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	×
4.2 Lowkick  5. Würge-/ Nervendrucktechniken:  5.1 Nervendrucktechnik - 5.1.1 Drosselgrubendruck 5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen  6. Hebeltechniken:  6. 1 Handgelenkhebel - 6.1.1 Handbeugehebel 6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel  7. Wurftechniken:  7. Schulterwurf 7. 2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne  8. Stockabwehr /-anwendung:  5tockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr:  10. Weiterführungstechniken  10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  11. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 12. Freie Selbstverteidigung  12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13. Anwendungsformen:  13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	1)
5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen  6. Hebeltechniken: 6.1 Handgelenkhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel  7. Wurftechniken: 7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne  8. Stockabwehr /-anwendung: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr: 2 u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.  10. Weiterführungstechniken 10.2 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  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 eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 12. Freie Selbstverteidigung 12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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 im Reitsitz C 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  13. Anwendungsformen: 13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.		1) X
6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel  7. Wurftechniken: 7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne  8. Stockabwehr /-anwendung: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr:  10. Weiterführungstechniken 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  11. Gegentechniken 11.1 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen Hiftwurf 11.4 Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4 Gegentechnik gegen Hiftwurf 11.5 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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 zum Oberkörper F Griffansatz zum Oberkörper F Griffansatz zu den Beinen E Aufwärtshaken F Lowkick  13. Anwendungsformen: 13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.		×
7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne  8. Stockabwehr /-anwendung: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2  9. Messerabwehr: Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.  10. Weiterführungstechniken 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  11.1 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 12. Freie Selbstverteidigung 12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.		×
9. Messerabwehr:  2u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.  10. Weiterführungstechniken  10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  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 12. Freie Selbstverteidigung  12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	7.2 Große Innensichel	×
10. Weiterführungstechniken 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  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 12. Freie Selbstverteidigung 12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13. Anwendungsformen: 13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)  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  12. Freie Selbstverteidigung  12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.	
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  12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen 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  13. Anwendungsformen:  13. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.		1>
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  13. Anwendungsformen: 13. 1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	11.2 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen Hüftwurf	×
	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	×
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen <b>ODER</b> 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen ODER	× ×
14. Bewegungsformen  Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezon die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.  Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:  14.1 Übersetzschritte	Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:	×
15. Kombinationen / Vielfertigkeit: Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		×
16. Angriffs- / und Partnerverhalten: Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.	×
Kombinationen / Vielfertigkeit:		1.2 Sturz rückwärts 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) 3.1 Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2 Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen) 4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2 Lowkick 5.1 Nervendrucktechnik - 5.1.1 Drosselgrubendruck 5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 5.2.1 Schränkwürgen 6.1 Handgelenkhebel - 6.1.1 Handbeugehebel 6.2 Fingerhebel - 6.2.1 Fingerstreckhebel 7.1 Schulterwurf 7.2 Große Innensichel 7.3 Beingreifer - 7.3.1 Doppelhandsichel von vorne 5tockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 2u dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft. 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung) 11.1 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik in Stand nach eigener Wahl 11.3 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl 11.5 Weiterführung von Henschalage, Angreifer seitlich 8 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 8 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 8 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen D Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter E Griffansatz zum Oberkörper F Griffansatz zum den Beinen E Aufwärtshaken 1 E Jurkhand, Schlaghand, Lowkick 13.1 Pehrhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 13.2.2 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 13.2.2 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 13.2.2 gegen einen Partner mit Passender Schutzausrüstung  Zu der Bewertung dieses Prüfungsfäches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer ha

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.