

Grüngurt 3. Kyu

Techniken

Technik	Angriff	Verteidigung
Abwehrtechnik mit der Hand		
Abwehrtechnik mit der Hand		
Abwehrtechnik mit der Hand		
Abwehr mit Dreierkontakt		
Ellenbogentechnik		
Ellenbogentechnik		
Lowkick		
Kehlkopfgrubendruck		
Schränkwürge		
Handbeuge Hebel		
Fingerstreckhebel		
Schulterwurf		
Doppelhandsichel von vorne		
Große Innensichel		

Grüngurt 3. Kyu

Falltechniken: Sturz vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Übersetzschrifte

Anwendungsformen: Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand, Lowkick
2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
3. Und weitere Atemitechniken gegen eine Prätze

Bodentechniken:

1. Haltetechnik in eigener Rückenlage (Full Guard),
2. aus Rückenlagen in die Oberlage gelangen,
3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

Angriff	Verteidigung
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich	
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz	
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	
Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter	
Griffansatz zum Oberkörper	
Griffansatz zu den Beinen	
Aufwärtshaken	
Lowkick	

Grüngurt 3. Kyu

Weiterführungstechnik

Technik	Weiterführung
Weiterführung von Hebeltechnik 1	
Weiterführung von Hebeltechnik 2	
Weiterführung von Atemtechnik	

Gegentechnik

Technik	Gegentechnik
Gegentechnik gegen Handbeugehebel	
Gegentechnik gegen weiteren Hebel	
Gegentechnik gegen Hüftwurf	
Gegentechnik gegen weiteren Wurf	

Stockanwendung (Stockaufnahme, (optionale) Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung)

Angriff	Verteidigung
Winkel 1 (von oben außen)	
Winkel 2 (von oben innen)	