

Prüfungsprogramm 3. Kyu		Grün 3. Kyu
Falltechniken	Sturz vorwärts Sturz rückwärts	
Bodentechniken	Haltetechnik in gegnerischer Bauchlage Haltetechnik in eigener Rückenlage Aus der Rückenlage in die Oberlage gelangen	Demonstration der Haltetechniken, beginnend im Stand und Übergänge von einer zur anderen Haltetechnik
Abwehrtechniken	Dreierkontakt	Ausführung beliebig
	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)	Angriff:
		Angriff:
		Angriff:
Atemitechniken	Ellenbogentechniken (2x)	Angriff:
		Angriff:
	Lowkick	Angriff:
Würge/ Nervendruck	Nervendrucktechnik (Drosselgrubendruck)	Angriff:
	Würgetechnik mit Armen oder Händen (Schrenkwürge)	Angriff:
Hebeltechniken	Handgelenkhebel (Handbeugehebel)	Angriff:
	Fingerhebel (Fingerstreckhebel)	Angriff:
Wurftechniken	Schulterwurf	Angriff:
	Große Innensichel	Angriff:
	Beingreiftechnik (Doppelhandsichel von vorn)	Angriff:

Stock	Stockabwehr gegen die Angriffswinkel 1 und 2	Angriff:
		Angriff:
Weiterführung	Weiterführung von Hebeln (2x)	Angriff:
		Angriff:
	Weiterführung nach abgewehrter Atemitechnik	Angriff:
Gegentechniken	gegen Handbeugehebel im Stand	Angriff:
	gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand	Angriff:
	gegen Hüftwurf	Angriff:
	gegen eine weitere Wurftechnik	Angriff:
Freie SV	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen	1. Würge am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würge am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würge am Boden in der Rückenlage, Angreifer in der Garde 4. Nicht erwünschtes umfassen der Schulter 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshacken 8. Lowkick
Anwendungsform	Demonstration von Atemis gegen Pratzen und Schlagpolster	1.Kom Führhand, Schlaghand, Lowkick 2.Kom Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik Anwendung der demonstrierten und anderen Atemis in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen ODER gegen einen Partner mit Schutzausrüstung
Bewegungsformen	Die Bewegungsformen sind Teil der Abwehrhandlungen und werden nicht extra geprüft.	Übersetzschrte Übersetzschrte vorwärts Übersetzschrte rückwärts Übersetzschrte auf der Stelle

Alle **Fett** geschriebenen Begriffe muß der Prüfling kennen und zuordnen können. Wird gegebenen Fall abgefragt.