



Prüfungsprogramm Kinder bis 15 Jahren

3. Kyu – Grüngurt

Mindestalter 13 Jahre

Stand ab 2024

1. Falltechniken:

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

2. Grundtechniken in Kombination:

1. Haltetechnik bei eigener Rücklage (Full Guard)
2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rücklage (Guard Pass)
4. Dreier-Kontakt
5. Abwehrtechnik mit der Hand – Handkantenblock
6. Abwehrtechnik mit der Hand – Handfegen mit der Handfläche
7. Abwehrtechnik mit der Hand – Bizepsstop
8. Ellenbogentechnik – Ellenbogenstoß
9. Ellenbogentechnik – Ellenbogenschlag
10. Lowkick
11. Nervendrucktechnik – Drosselgrubendruck
12. Würgen mit Armen oder Händen – Schränkwürgen
13. Handbeugehebel
14. Fingerstreckhebel
15. Schulterwurf
16. Große Innensichel
17. Doppelhandsichel von vorn

3. Weiterführungstechniken:

1. Armstreckhebel zum Boden
2. Armbeugehebel verriegelt im Stand
3. Atemi - Faustrückschlag

4. Gegentechniken:

1. Handbeugehebel im Stand
2. Armstreckhebel zum Boden
3. Hüftwurf
4. Beinsetzen

5. Stockabwehr:

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 (komplett)

6. Freie Selbstverteidigung: (4 von 8 Angriffen werden abgefragt)

1. Würgen am Boden von der Seite
2. Würgen am Boden Reitsitz
3. Würgen am Boden Guradposition
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

7. Anwendungsformen:

1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen
 - Führhand – Schlaghand – Lowkick
 - Führhand – Schlaghand – Führhand – Kniestoß
2. Anwendung Atemitechniken gegen einen Partner
(Schutzausrüstung: Faustschützer und Spann-Fußschützer alle, Zahnschutz
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Tiefschutz männliche Prüflinge)