

grüner Gürtel

grüner Gürtel



3. Kyu - Grad

1. Vorkenntnisse

- 1.1 Beherrschen des Programms des 4. Kyu – Grades

2. Fall- und Rollschule

- 2.1 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich mit überrollen
2.2 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich als Kombination
2.3 fallen vorwärts und rückwärts über ein kleines Hindernis
2.4 fallen rückwärts über ein hohes Hindernis
2.5 Sturz nach vorne

3. Wurftechniken

- 3.1 12 Wurftechniken aus der Gokyo nach eigener Wahl 12

4. Technisches Programm

- 4.1 **Abwehr gegen Würgeangriffe** 9
1x gegen würgen wollen,
Würgen ringsum,
2x aus der Bodenlage (davon 1x zwischen den Beinen und 1x vom Kopf aus),
2x an der Wand,
- 4.2 **Abwehr gegen Schwitzkastenangriffe** 6
2x von vorne, 2x von rechts, 2x von links,
- 4.3 **Befreiung aus der Umklammerung** 8
Obergriff ringsum,
Untergriff ringsum,
- 4.4 **Abwehr gegen unkonventionelles fassen oder greifen** 10
davon 1x angesetzter Nelson und 1x Doppelnelson
- 4.5 **Abwehr gegen Schlagangriffe und Fußtritte** 6
3x Schlagangriff, 3x Fußtritt,
- 4.6 **Abwehr gegen Waffen** 4
1x Stockangriff von rechts, 1x Stockangriff von links,
1x Messerangriff von rechts, 1x Messerangriff von links,
- 4.7 **Demonstration von:** 13
5x Festlegetechniken (z.B.: Juji Gatame)
3x Aufhebe- und Transporttechniken
5x verschiedene Hebeltechniken
(im Technischen Programm mit einbinden)

5. Sonstiges

- 5.1 Kenntnisse über die gesetzlichen Voraussetzungen der Notwehr