

3. Kyu (Grüngurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Übersetzschritte

- 1.1.1 vorwärts
- 1.1.2 rückwärts
- 1.1.3 auf der Stelle

1.2 Bewegungsformen in der Bodenlage

- 1.2.1 Verteidigungslage
- 1.2.2 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.2.3 Gleiten in der Bodenlage
- 1.2.4 Drehungen in der Bodenlage
- 1.2.5 Rollen in der Bodenlage
- 1.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

2.1 Sturz vorwärts

2.2 Sturz rückwärts

2.3 Rollen in den Stand über Hindernisse

- 2.3.1 vorwärts
- 2.3.2 rückwärts

3. Bodentechniken

3.1 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Gegner mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegungsfreiheit zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

3.2 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

3.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangsposition in die Rückenlage und kontrolliert diesen anschließend

4. Komplexaufgabe

4.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegung, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5.1 4 Abwehrtechniken mit der Hand

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter Hand, Finger geschlossen
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.2 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß

- Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen
- Die Abwehrtechnik ist ggf. mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.3 2 Ellenbogentechniken

- Der Ellenbogen wird geradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz (Verlagerung des KSP) verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

5.4 1 Schienbeintritt

- Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase verriegelten Beines
- Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mitdrehen des Standbeins wird das Bein schwingvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt

5.5 1 Nervendrucktechnik

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

5.6 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Form der Würgetechnik, welche mit den Händen und/oder den Armen ausgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

5.7 1 Handgelenkhebel

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Verhebelung auf das gegnerische Handgelenk eingewirkt wird

5.8 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Beugehebel auf das gegnerische Ellenbogengelenk eingewirkt wird
- Die Technik muß dazu geeignet sein, den Gegner kontrolliert abzutransportieren

5.9 1 Schulterwurf oder Schulterzug

- Gleichgewichtbrechen nach vorn durch Zug oder Atemtechnik
- Ein Arm umschlingt den gegenüberliegenden Arm des Gegners, der andere hakt von unten unter dessen Schulter ein
- Schulterwurf: Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des KSP, Aufladen des Gegners und anschl. Ausheben durch Strecken der Beine sowie Drehung des Oberkörpers
- Schulterzug: Eindrehbewegung mit seitlichem Herausstellen des gegnernahen Beins; durch Drehung des Körpers in Gegenrichtung um die Körperlängsachse wird der Gegner schwingvoll zu Boden gebracht

5.10 1 Große Innensichel

- Gleichgewichtbrechen durch Zug und/oder Druck bzw. Atemtechnik zur Seite und nach hinten durch den seitlich vor ihm stehenden Verteidiger
- Durch Wegsicheln des gegnerischen Standbeins mit dem gegnernahen Bein kommt dieser seitlich nach hinten zu Fall
- Ein Mitgehen zu Boden seitens des Verteidigers und anschließendes Kontrollieren des Angreifers am Boden ist möglich
- Die Griffart ist frei wählbar

6. Stockabwehr mit Kontrolle des Waffen führenden Arms

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1 – 8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

7. Weiterführungstechniken

7.1 Weiterführung nach Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

7.2 Zweimal Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemtechnik seiner Wahl (z.B. Handkantenschlag)
- Diese Atemtechnik des Verteidigers wird gestoppt bzw. abgeleitet (durhc Abwehrtechnik oder Zugreifen), verschiedene Atemtechniken sind möglich.
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 2 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

8. Gegentechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9. Freie Selbstverteidigung gg. 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

- 9.1 Umklammerung von vorn unter den Armen
- 9.2 Umklammerung von vorn über den Armen
- 9.3 Schwitzkasten von der Seite
- 9.4 Schwitzkasten von vorn
- 9.5 Würge von hinten mit dem Unterarm

10. Freie Anwendungsformen

10.1 im Atembereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz und Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)