



## **Prüfungsanforderungen Grüngurt 3.Kyu**

### **1) Theorie**

- *Kenntnisse der Etikette*
- *Japanisch bis 10 zählen*
- *Würfe mit Japanischen Namen ansagen*

### **2) Falltechniken**

- *Judorolle nach vorne*
- *Judorolle rückwärts*
- *Judorolle nach vorn über ein Hinderniss, was mindestens 1/3 der Körperhöhe des Angreifers entspricht*
- *Sturz vorwärts*
- *Sturz Rückwärts von Sitzhöhe aus*
- *Freier Fall*
- *Rad*
- *Handstand abrollen*

### **3) Ausweichen**

- *90° seitwärts, weiterführen mit Hilfe der Hände*
- *Seitwärts*
- *rückwärts*

### **4) Blocken**

- *Unterarmblock nach oben*
- *Unterarmblock nach unten, Aussenseite*
- *Doppelblock*
- *Unterarmblock nach unten, Innenseite*
- *Unterarmblock vor dem Körper, Innenseite*

### **5) Schläge/Stöße**

- *gerader Fauststoß zum Körper*
- *Handaussenkantenschlag waagerecht*
- *gerader Ellbogenstoß rückwärts*
- *Handinnenkantenschlag waagerecht*
- *Schwinger zum Kopf*
- *Ellbogenstoß seitwärts*

### **6) Fußtritte**

- *Fußstoß vorwärts*
- *Fußstoß seitwärts*
- *Fußtritt vorwärts*
- *Halbkreisfußtritt*

### **7) Würfe**

- *Tai otoshi*
- *O soto otoshi*
- *O soto ogari*

- *Kubi nage*
- *Ogoshi*
- *Sasae tsurikomi ashi*
- *Hiza otoshi*
  
- *Sumi otoshi*
- *O soto guruma*
- *Obi otoshi*
- *Utshi maki kome*
- *O soto maki kome*

## 8) Hebel

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt (kein Bauchstreckhebel)*
- *Armbeugehebel über der Schulter*
- *Daumenhebel*
- *Schulterstreckhebel*
- *Bauchstreckhebel*

## 9) Würgegriffe

- *Unterarmwürge von hinten im Stand (Nelson)*
- *Kreuzwürge am Boden*
- *Knöchelwürge durch das fassen am Rever*
- *Revere-Würge in der Bank mit Hilfe des Beins*
- *Unterarmwürge aus der Bank durch nach hinten schieben des Angreifers*
- *Schalgriff*

## 10) Festlegegriffe

- *Kesa katame*
- *Kami shiho gatame (auf den Kopf gelegt und am Gürtel gehalten)*
- *Ude garami (Finger 4 Arm)*

## 11) Transportgriffe

- *Kreuzfesselgriff*
- *Armbeugehebel über der Schulter (rückwärts abtransportieren)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch (Handgelenk blockieren)*

# Abwehr gegen

## 1) Hand/Arm fassen

### 1. Griff ans Handgelenk

- *mit Hilfe der 2. Hand zum Daumen hin rausdrehen*
- *Hand fixieren, Armbeugehebel über der Schulter*
- *Bauchstreckhebel*

### 2. Festes Handgeben

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*
- *Schulterstreckhebel*

### 3. Griff mit 2 Händen ans Handgelenk

- *Zu den Daumen hin rausdrehen*

## 2) Revers/Kragenfassen

### 1. gleichseitiges greifen

- *Daumenhebel*
- *Armbeugehebel über der Schulter*

### 2. diagonales greifen

- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt*
- *Sumi otoshi*

## 3) Haare fassen

### 1. von vorne

- *Handgelenkhebel durch rückwärts gehen*

#### **4) Würgen -Stand, Boden**

1. *von vorne*
  - *Tai otoshi*
  - *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt*
  - *Sumi otoshi*
2. *von hinten*
  - *Wurf über das Knie (Sukui nage)*
  - *Bein greifen und durchziehen*
3. *am Boden*
  - *mit beiden Händen in Rücklage würgen, Arme wegschlagen, seitlich runterwerfen*

#### **5) Brustumklammerung**

1. *von hinten unter den Armen*
  - *Rückfallwurf über das Knie*
  - *Transportgriff Armbeugehebel über der Schulter*
  - *Bein greifen und durchziehen*
2. *von hinten über den Armen*
  - *Tritt auf den Fuß, Fingerhebel*
  - *Arm fixieren, Osoto maki kome*
  - *Armbeugehebel auf dem Rücken*

#### **6) Kopfumklammerung**

1. *von vorne*
  - *Gegenzug um den Kopf*
2. *von der Seite*
  - *Rückfallwurf über das Knie*
  - *Armbeugehebel auf dem Rücken*

#### **7) Nelson**

- *Schockschlag, Armstreckhebel vor dem Bauch*

#### **8) Faustangriff**

1. *gerader Fauststoß zum Kopf*
  - *Unterarmblock nach aussen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
  - *Unterarmblock nach innen, O soto gari*
2. *Schwinger zum Kopf*
  - *Unterarmblock nach aussen, Kubi nage*
3. *Gerader Fauststoß zum Körper*
  - *90° ausweichen, Schulterstreckhebel*

#### **9) Fußangriff**

1. *gerader Fußstoß von vorne*
  - *Unterarmblock nach unten aussen, Fauststoß zum Kopf*
  - *Zurückweichen, Kreuzblock, Bein fangen und in der Kniekehle umdrehen*
2. *Halbkreisfußtritt*
  - *In der Armbeuge fangen, kleine Innensichel*

### **10) Stock**

1. *von oben mit 1 Hand*
  - *90° ausweichen, weiterführen, Armstreckhebel zum Boden*
2. *waagrecht schwingen, vorwärts gehen*
  - *mitschwingen, wenn der Arm vor dem Körper liegt dem Angreifer entgegen gehen, Schulter blockieren und O soto gari werfen*
3. *von der Seite aussen*
  - *reingehen, in einer Halbkreisbewegung weiterführen, Tai otoshi*

### **11) Messer**

1. *gerader Stich*
  - *90° ausweichen, weiterführen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
2. *von oben*
  - *Unterarmblock nach oben, Kreuzfesselgriff über der Schulter*
3. *von der Seite aussen*
  - *Doppelblock, Handkipphebel*

### **12) Pistole**

1. *von vorne*
  - *Oberkörper seitlich abdrehen, von aussen auf die Pistole greifen, Armstreckhebel zum Boden*
3. *von der Seite*
  - *Oberkörper nach hinten abdrehen, von innen auf die Pistole greifen, Handkipphebel*

### **13) Freie Angriffe**

1. *1 Angreifer ohne Waffen, 1 Minute*
2. *2 Angreifer ohne Waffen*