

Prüfung zum 3.Kyu (Grüngurt)

Fallschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Sturz vorwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)
- Sturz rückwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)

Grundschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Yoi - **Links vor As mit Gedan-barai** (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Mae-geri und Doppelfauststoß**
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
Kamaete (Freikampfstellung)
- **Vorgehen As mit Yoko-geri** (seitlicher Fußstoß), **absetzen in Kiba-dachi** (seitliche Verteidigungsstellung), **Uraken** (Faustrückenschlag), **umsetzen As mit Gyaku-tsuki** (diagonaler Fauststoß) **dann Kamaete** (Freikampfstellung)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock) Kamaete - Yoi

Grundschule in Anwendung

Kata Form 6 *(Kinder können zwischen 2 und 6 eine Form auswählen)*

Theorie

- **(Vorkenntnisse)**
- **Erklären:** Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kobudo, Arnis, Aikido
- Was ist eine Kata?
- Was ist der Kiai? Warum macht man einen Kiai?

Verteidigungstechniken

2 T Würgen von der Seite mit beiden Händen

- Schultern hoch (**sperren**), Fingerstich in Kehlkopfgrube, Kipphandhebel, Festlegetechnik: *(Handbeugeh. geriegelt m. Knie über Gesicht)*
- Schultern hoch (**sperren**), Ura-zuki in Solar-Plexus, Haken nach oben auf Kinn, Ellenbogenstoß in Ellenbeuge, gegenüberliegende Schulter fassen, Gegner auf Rücken ziehen, Zuki in kurze Rippen.

2 T Würgen von hinten mit dem Unterarm

- Arm fassen nach unten ziehen, Empi links in Bauch, rausdrehen, Handdrehbeugehebel Mae-geri-keage, auf Boden führen, Festlegetechnik: *(Armstreckhebel am Boden)*.
- Handgelenk fassen, Empi mit rechts in kurze Rippen, Hüftwurf.

2 T Schwitzkasten von der Seite

- Handkante in Unterleib, mit der anderen über den Rücken, über Nase und Augen fassen und ziehen, Hammerschlag in Solar-Plexus.
- Den Arm am Gegner nach vorne schieben (ähnlich Zuki), Ellenbogenstoß in Bauch, Schaufelwurf in Kniebeuge, Zuki.

2 T Schwitzkasten von vorne

- Schlag in Unterleib, eine Hand fassen, herausdrehen, Griff lösen, Handdrehbeugehebel, Mae-geri-keage, abführen im Kreuzfesselgriff. (*Kinder mit Mae-geri-keage, Schnappschlag, Technik beenden*).
- Schlag in Unterleib, eine Hand fassen, herausdrehen, Griff lösen, Handdrehbeugehebel (kurz ansetzen), Wurf Kleiner Eingang.

2 T Haare fassen von hinten

- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach innen drehen, Handbeugehebel ansetzen, Kick, Arm an Ellbogen und Handgelenk nach unten ziehen, Festlegetechnik: (*Armstreckhebel am Boden*).
- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach außen drehen, ganz um die eigene Achse drehen dabei Hand auf Kopf pressen, Schwertwurf, festlegen: (*Hand unter Schulter ziehen, Ellenbogen fixieren*).

2 T Haare fassen von vorne

- Mit beiden Händen auf die Hand drücken und fassen, Mae-geri, Schritt zurück, Gegner nach unten ziehen, festlegen: (*Armstreckhebel Boden*), abführen (*mit Handbeugehebel*). (*Kinder nur bis festlegen*).
- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, Mae-geri, abdrehen, Armstreckhebel dann Bauchstreckhebel, am Handrücken des Gegners umfassen, Schwertwurf im Armriegel, festlegen: (*Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht*).

4 x Festlegetechniken (A: Reverfassen versuchen – V: Kipphandhebel)

- (Gegner auf Rücken) Handbeugehebel geriegelt m. Knie übers Gesicht.
- Armstreckhebel über rechten Oberschenkel.
- (Gegner auf Bauch mit Handdrehhebel) Arm nach oben Schulterhebel im Kniestand.
- Armstreckhebel auf Boden über Ellenbogen, dann Handrücken auf Boden stellen, an Ellenbogen fixieren, abführen mit Handbeugehebel.

Vorkenntnisse SV

Vielseitigkeit

5 Techniken (Angriff nach freier Wahl)

Kampf

Karate Semi Kontakt