



Die Prüfungen zum Grüngurt (Halb- und Vollgurt):

Beispiel, kann so für Prüfung übernommen werden

Für alle Grün-Prüfungen gilt A-K und alle Kombinationen, bei unter 14 Jahren A-E und 6 Kombinationen

- A) Bewegungsformen im Stand: Übersetzschriffe, alle Richtungen;
- am Boden: Vert.-Lage, Auslagewechsel, Gleiten, Drehungen, Rollen, Aufstehen
- B) Falltechnik: Sturz vorwärts u. rückwärts, Rollen über Hindernisse vw., rw., re., li.
- C) Bodentechniken: eigene Guardposition, von unten nach oben, Gegner i. Bauchlage
- D) Komplexaufgabe: Wurftechniken aller Art in Kombination am passiven Partner
- E) folgende 14 Kombinationen, 2 Partnerwechsel:

4 aktive Abwehrtechniken mit der Hand, je eine Kombination:

- 1) **Handkantenblock nach außen - gegen Schwinger zum Kopf**
- 2) **Handfegen nach innen - gegen Griffansatz zum Hals**
- 3) **Handballenstoß gegen die Hüfte - gegen Hüftwurfansatz**
- 4) **Handrückenfegen (Mehrfachabwehr)- gegen Stoßen / Schubsen**

1 Abwehrtechnik mit dem Schienbein - gegen Schienbeintritt oder Tritt zum Unterleib

2 Ellbogentechniken, je eine Kombination:

- 1) **Ellbogenstoß vorwärts - gegen Schwitzkasten von der Seite**
- 2) **Ellbogenschlag vorwärts aufwärts - gegen Schwinger**

1 Schienbeintritt / Lowkick - gegen Griff ins Revers mit Schlagandrohung

1 Nervendrucktechnik: Fingerstich in Kehlkopfgrube - gegen Griff ins Revers / Würgen oder Griff ins Gesicht - gegen Schwitzkasten von der Seite

1 Würgetechnik mit Armen oder Händen: freies Würgen - gegen Griffansatz

1 Handgelenkhebel: Handbeugehebel - gegen Würgen von hinten mit dem Unterarm

1 Armbeugehebel als Transporttechnik: Kreuzfesselgriff - gegen Griff in die Kleidung

1 Schulterwurf oder -zug - gegen Fassen der Kleidung seitlich und Schieben

1 Große Innensichel - gegen Würgen von der Seite

- F) Stockabwehr: gegen 1. - 8., außer 5. alle Angriffe als Stich oder Schnitt! Arm statt Waffe blocken!
- 1. v. außen oben - rund nach unten durchführen - Kipphandhebel
- 2. v. innen oben - blocken - Armstreckhebel
- 3. v. außen mittig - blocken - Wurf eindrehen oder Sichel
- 4. v. innen mittig - mitführen in Armstrecker und evtl. Kipphandhebel
- 5. Stockstich - nach außen blocken - Knie z. Körper - Wurf rw. durch Lowkick
- 6. v. oben - nach außen in Armstrecker führen
- 7. v. außen unten - Schienbeinblock gg. Arm - Außensichel
- 8. v. innen unten - Schienbeinblock gg. Arm - Armbrecher - Lowkick
- G) Weiterführungstechniken:
 - Hebel 1: Körperstreckhebel - P. beugt - Körperabbiegen
 - Hebel 2: Armstrecker über Schulter - P. beugt - Drehung m. Armbeuger
 - Atemi 1: Fauststoß - P. blockt passiv - Lowkick
 - Atemi 2: Lowkick - P. blockt mit Schienbein - Faustrückenschlag + Eingangswurf
- H) Gegentechniken:
 - Hebel 1: Körperstreckhebel > Eingangswurf
 - Hebel 2: Armriegel von innen > Hüftwurf
- I) Freie SV: Verteidigung frei; 5 Angriffe wie Duo Serie B: Umklammerung v.v. unter/über d. Armen,
Dito v.h., Schwitzkasten v. d. Seite, Schwitzkasten v. v., Würgen v. hinten m. Unterarm
- K) Freie Anwendung: Fausttechniken aller Art in Kombination, flüssiger Kampf