

<b>Prüfungsfächer 3. Kyu (Grüngurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen. 2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürgen
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
9	<b>Messerabwehr</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.