

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu (grün)		
1	Falltechniken	1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts
2	Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenl.(Full Guard) 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)
3	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)
4	Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen
6	Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel: Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel: Fingerstreckhebel
7	Wurftechniken	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
9	Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 8)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Übersetzschriffe
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung