

Prüfungsfächer 3. Kyu (Grüngurt)		
1	Falltechniken	1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts
2	Bodentechniken	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	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)
4	Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürgen
6	Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel
7	Wurftechniken	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer 7.3.1. 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 nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.
13	Anwendungsformen	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	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.