



Grüngurtprogramm

1. Partnerübungen Stufe grün: 5 Minuten

freie Reihenfolge mit freikampfgemäßen Kontertechniken

- Führungshand
- Schlaghand
- Vorwärtsfußstoß
- Seitwärtsfußstoß
- Halbkreisfußtritt
- Abwärtsfußschlag
- Hackentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß

2. Selbstverteidigung

a) freie Verteidigungsaktionen gegen

- Handgelenkfassen, gleichseitig rechts und links
- Handgelenkfassen, überkreuz rechts und links
- Handgelenkfassen, beidhändig rechts und links
- Handgelenkfassen beidhändig beide Hände von vorne
- Handgelenkfassen beidhändig beide Hände von hinten
- Würgen im Stand von vorne, der Seite und von hinten
- Körperfassen von vorne und hinten jeweils über und unter den Armen
- Reversfassen rechts und links
- Doppelnelson
- Haarefassen von vorne, der Seite und von hinten
- Schwitzkasten von vorne
- Schwitzkasten von der Seite

b) freie Verteidigungsaktionen in der Bodenlage

- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner seitlich
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner im Reitersitz auf dem Verteidiger
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner an der Kopfseite
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner zwischen den Beinen

3. Kombinationen

8 Kombinationen mit mindestens 3 Techniken

4. Theorie

mündliche Prüfung über:

- a) die gesetzlichen Notwehrbestimmungen
- b) Wettkampffregeln

5. Freikampf: 5 Minuten

1 Freikampf

6. Prüfungsgebühr

Prüfungsgebühr: 20,00 EUR