

Grüngurt

1. Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle.
2. Bewegungsformen am Boden: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehung, Rollen, Aufstehen.
3. Sturz, vorwärts, rückwärts.
4. Rolle vorwärts und rückwärts über Hindernisse.
5. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage, bei eigener Rückenlage. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen.
6. Demonstration von Würfen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Gegner.
7. Ju Jutsu Techniken in Kombination + zwei Sicherungstechniken.

Technikgruppe	Technik	Kombination
vier Abwehrtechniken mit der Hand		
Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel		
zwei Ellenbogentechniken		

Grüngurt

Low Kick		
Nervendruck		
Würgen mit Armen/Händen		
Handgelenkhebel		
Armbeugehebel als Transporttechnik		
Schulterwurf/Schulterzug		
große Innensichel		

Grüngurt

8. Gegentechniken

Angriff	Technik	Kombination
Gegen zwei unterschiedliche Hebel		

9. Weiterführungstechniken

Angriff	Technik	Kombination
zwei Atemi		
zwei Hebel		

Grüngurt

10. Stockabwehr bis zur Kontrolle des waffenführenden Arms

Angriff	Kombination
von oben außen	
von oben innen	
von außen	
von innen	
zur Körpermitte	
von oben	
zu den Beinen von außen	
zu den Beinen von innen	

Grüngurt

11. Freie Selbstverteidigung

Angriff	Kombination
Umklammern von vorn unter den Armen	
Umklammern von vorn über den Armen	
Schwitzkasten von der Seite (Angriff von rechts)	
Schwitzkasten von vorne (Angriff von links)	
Würgen von hinten mit dem Unterarm	

12. Freie Anwendungsform: Fausttechnik