

*Die neuen Kyu-Prüfungs-
Voraussetzungen
für die einzelnen Gürtelfarben*

Bundesverband Selbstverteidigung



Prüfungsablauf

- 1) Entweder hat der Prüfling seine Wartezeit erreicht, oder genügend Trainingsstempel erreicht.
- 2) Der jeweilige Trainer macht eine Vorprüfung, um zu sehen, dass die Prüfungstechniken beherrscht werden
- 3) Der Prüfling meldet sich mit dem Prüfungsformular an und gibt gleichzeitig seinen Prüfungspass und die Prüfungsgebühr ab. Danach erhält er seinen Prüfungstermin
- 4) Dem Prüfling wird ein großemäßig und altersmäßig gleichwertiger Partner zu Verfügung gestellt.
- 5) Auf flüssige Bewegungen, exakte Ausführung der Techniken und die richtige Stellung und Schwerpunktverlagerung wird geachtet. Schlag, Tritt- und Stoßtechniken sind kraftvoll auszuführen, ein Körperkontakt ist dabei zu vermeiden. Bei allen Farb-Endgurten sollten die Techniken auch mit Links bzw. bei Linkshändern auch mit Rechts ausgeführt werden können.
- 6) Bei Waffenabwehr (ab 14 Jahren Messer, Pistole) sollte die Waffe immer abgenommen oder unter Kontrolle gebracht werden.
- 7) Für Menschen mit Behinderungen ist auf diese Rücksicht zu nehmen.
- 8) Die Prüfungen sind so durchzuführen, dass dabei keiner verletzt wird.
- 9) Um die Bewertung von Techniken für Prüfer zu erleichtern, können pro Technik wie in der Schule Noten von 1 bis 6 (sehr gut bis ungenügend) vergeben werden und am Schluß zusammengezählt haben. Bei Gesamtnote von 5 und 6 ist eine Prüfungswiederholung notwendig! Das bedeutet, dass eine Punktleistung von 4/6 erreicht werden muss.
- 10) Bis zum ersten DAN kann ein Prüfer alleine prüfen. Ab dem 2. DAN müssen mindestens 2 Prüfer die Prüfung abhalten und es muss ein Prüfer mindestens den 5. DAN innehaben.
- 11) Nach der Prüfung erhält der Prüfling seinen neuerworbenen Gürtel, eine Urkunde, die zum Tragen des neuen Gürtels berechtigt, sowie einen Prüfungseintrag im Pass.
- 12) Besteht ein Prüfling seine Prüfung nicht, kann er sich frühestens nach 6 Wochen einer erneuten Prüfung stellen, DAN-Prüfungen frühestens nach 4 Monaten.
- 13) Meldungen beim Bundesverband. Prüfungen sollten beim Bundesverband mit Name, neuer Gürtelfarbe und Vereinszugehörigkeit des Prüflings gemeldet werden.
- 14) Über den Verband können auch Verbandsurkunden bestellt werden.
- 15) Verleihung von DAN-Graden. Ein DAN-Grad kann ab dem 4. DAN verliehen werden. Nachweis hierfür sind Aufbau innerhalb des Vereins, Verbandszugehörigkeit, Ausrichtung eines Verbandslehrganges pro Jahr und Weiterbildung über den Verband.

Vereine, die ebenfalls Halbgurte anbieten

Anmerkungen: Da sehr viele Kinder schon im Vorschulalter mit dem Training beginnen, und somit oft schon noch im Schulalter die Voraussetzungen zum DAN erreichen würden, es aber aus Altersgründen nicht dürfen, wurde diese neue Gürtelform integriert. Somit haben die Kinder immer einen weiteren Motivationsschub, ohne größere lange Zwischenräume bei den Prüfungen. Der schwarze Mittelstreifen symbolisiert somit die jeweils höchste Prüfungsfarbe. Die Gürtel können über den Bundesverband oder direkt über Kwon bestellt werden.



**Bundesverband
Selbstverteidigung e.V.**

Prüfung „Bambinis“

Bambini gelb-weiss

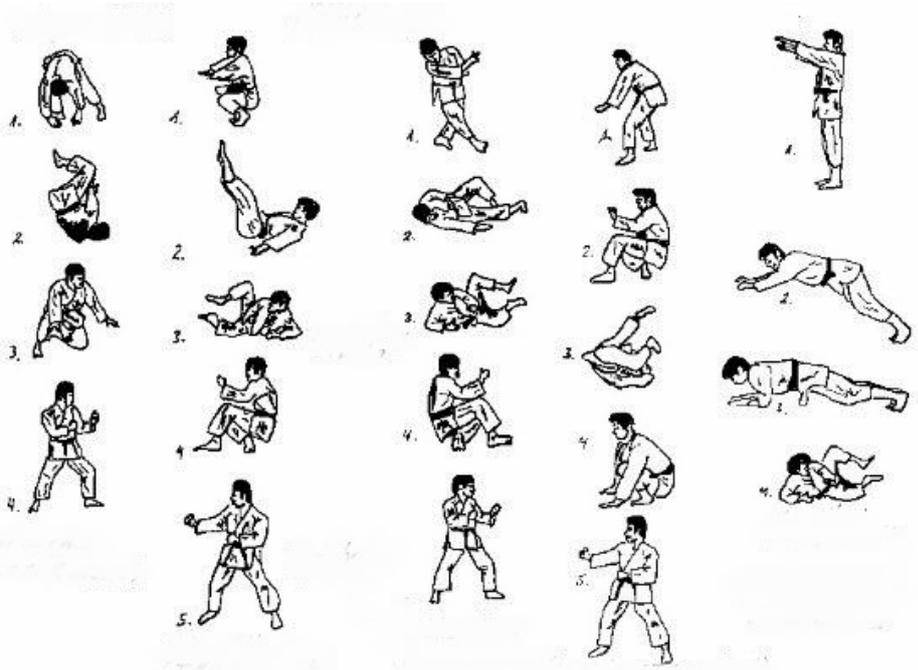
1) Motorik: Fallübungen

Von den Knien aus (nicht aus dem Stand)

- A) Rolle vorwärts
- B) Rolle rückwärts

Körpersprache: Prävention

Stopp sagen, Schritt zurück und beide Hände nach vorne.



Kicks:

- A) Gerader Fußkick
- B) Rückwärtsfußstoß

Technik:

- 1) Haare fassen von Vorne
- 2) Umklammern von vorne

Theorie:

Wie heißt unser Verein ?

Welchen Sport machen wir hier?



Bambini gelb

Wie oben (gelb-weiss) und zusätzlich

- A) Seitwärtssturz, Sturz vorwärts
- B) Seitwärtsfußstoß, Halbkreisfußstoß

- 1) Umklammern von hinten
- 2) Jacke fassen von vorne
- 3) Gegner kniet zwischen Beine am Boden

Prüfung zum Weiss-Gelb– Gurt (Wartezeit 6 Mon.)

- 1) **Fallschule: (Weiss-gelb auf den Knien)**
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Seitwärts
Sturz nach vorne
- 2) Kick gerade
Seitwärtskick
Halbkreiskick
Rückwärtskick
- 3) Haare fassen von vorne
- 4) Haare fassen von hinten
- 5) 1 x Umklammern von vorne unter den Armen
- 6) Umklammern von vorne über den Armen
- 7) Umklammern von hinten unter den Armen
- 8) Handgelenk fassen einfach
- 9) Beide Handgelenke fassen
- 10) 2 x Jacke / Revers fassen
- 11) 1 x gerader Faustschlag abwehren (Schrittstellung und Passivblock)
- 12) Bodenabwehr Gegner zwischen den Beinen
- 13) Bodenabwehr Gegner steht zwischen Beinen
- 14) Bodenabwehr Gegner kniet an der Seite



Prüfung zum Gelb– Gurt

- 1) **Fallschule: aus Stand**
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Seitwärts
Sturz nach vorne
- 2) Kick gerade
Seitwärtskick
Halbkreiskick
Rückwärtskick
- 3) Haare fassen von vorne
- 4) Haare fassen von hinten
- 5) 2 x Umklammern von vorne unter den Armen
- 6) Umklammern von vorne über den Armen
- 7) Umklammern von hinten unter den Armen
- 8) Handgelenk fassen einfach
- 9) Beide Handgelenke fassen
- 10) 3 x Jacke / Revers fassen
- 11) 2 x gerader Faustschlag abwehren (Schrittstellung)
- 12) Bodenabwehr Gegner zwischen den Beinen
- 13) Bodenabwehr Gegner steht zwischen Beinen
- 14) Bodenabwehr Gegner kniet an der Seite



Prüfung Gelb-Schwarz-Gurt alles mit links

Es kann zu jeder Prüfung Bruchtest und Lehrgangsnachweis gefordert werden.

Prüfungsfragen: Gelb-weiß bis Gelb-schwarz

- 1) Wie heißt unser Verein ???? Verband? Bundesverband Selbstverteidigung
- 2) Wie nennt man den Kampfanzug ?
Gi
- 3) Wie nennt man den Gürtel ?
Obi
- 5) Was ist ein Sensei ?
Meister
- 6) Nenne 3 Kampfsportarten aus unserer Selbstverteidigung?
Z.B. Ju Jutsu, Judo, Karate, Aikido, Taekwondo, Kung Fu, Hanbo-Jitsu, Kyusho Jitsu, ATK, Chin Na, Krav Maga, Small Circle Jutsu
- 7) Was bedeutet Mokusu ?
Bei der An- und Abgruß-Zeremonie bedeutet Mokusu: Ruhe, Augen zu, Meditation.

Bitte überprüfe mit dieser Karte Deine Kenntnisse in der Selbstverteidigung vor jeder Prüfung selber.

Solltest Du noch nicht alle benötigten Verteidigungstechniken zu Deiner nächsten Gürtelprüfung beherrschen, sprich mit Deinem Trainer darüber.

Es ist für eine Prüfung wichtig, dass alle geforderten Techniken von Dir ohne großes Nachdenken richtig ausgeführt gezeigt werden können, damit Du Deine nächste Gürtelfarbe erhalten kannst. Ein Gürtel kann vom Trainer nicht ohne entsprechende Leistung ausgehändigt und schon gar nicht verschenkt werden.

Solltest Du einige Techniken noch nicht beherrschen, frage den Trainer, ob er diese nochmals zeigen kann und Du noch Zeit hast, diese vor der Prüfung zu üben.

Formelles zur Prüfung:

- 1) Gib rechtzeitig Deine Prüfungsanmeldung, Prüfungsgebühr und Prüfungspass ab, damit Du einen Prüfungstermin bekommst.
- 2) Erscheine zur Prüfung pünktlich, mit sauberem GI und einer positiven Einstellung.
- 3) Während der Prüfung wird nicht geredet, auch nicht, wenn man auf einer Warteposition sitzt, denn diejenigen, die gerade die Prüfung machen, möchten sich konzentrieren können.
- 4) Gib bei der Prüfung Dein Bestes, denn damit steigst Du immer höher im Kampfsport und es ist ein Teil Deiner Selbstverwirklichung!

**Erfolgreich wird
nur der, der
fleißig übt.**

Prüfung Orange-gelb / Orange / Orange schwarz (Wartezeit 6 Mon.)

- 1) **Ausdauer:** 8 Liegestützen / 8 Sit-ups / 10 x Hampelmann
- 2) **Kicks /Schläge / Abwehr** Gerader Fußtritt, Halbkreisfußtritt, Seitwärtsfußstoß, Rückwärtsfußstoß
Fauststoß gerade links und rechts, Schwinger
- 3) **Fallübungen** Rolle vorwärts , Rolle rückwärts
Seitwärtsfallübung beide Seiten
Sturz nach vorne
Fallübung nach Vorne mit Kick
Fallübung nach hinten
- 4) **Techniken Oranegurt (für Gelb-Orange in Klammer)**
 - A) Handgelenk fassen über Kreuz, Handgelenk mit beiden Händen fassen, Handgelenk hinten
 - B) Würgen von vorne im Stand 3 x Technik (gelb-orange 2 x)
 - C) Würgen am Boden 1 x zwischen Beine, 1 x an der Seite kniend, 1 x auf dem Bauch sitzend
 - D) Jacke fassen 4 x mit 1 Hand, 1 x mit beiden Händen (gelb-orange 2 x und 1 x beide Hände)
 - E) Haare fassen von hinten
 - F) Schwitzkasten von vorne 1 x, von der Seite 2 x (gelb-orange 2 x von der Seite)
 - G) 1 x Abwehr gerade Fußtritt, 1 x Abwehr Halbkreisfußtritt (Schrittstellung)
 - H) Würfe 5 x verschiedene Würfe (gelb-orange 3 Würfe)
 - I) Gerader Faustschlag 3 x abwehren, Schwinger 2 x abwehren (gelb-orange 2 gerade, 1 Schwinger) (Schrittstellung) Handballenabwehr)
 - J) Umklammern von vorne unter den Armen 2 x, über den Armen 1 x
 - K) Bodenhaltegriffe 4 x (gelb-orange 2 x)
 - L) Abwehr in Bodenlage gegen stehenden Angreifer 2 x (gelb-orange 1 x)
 - M) Festlegetechnik nach Wurf (Armstreck- oder Beugehebel) je 1 x
 - N) 5 Nervendruckpunkte zeigen (gelb-orange 2 x)
 - O) 1 x eigenen Würgegriff nach Faustabwehr anwenden (nur Oranegurt)
 - P) 2 Minuten Bodenkampf (1 Minute für gelb-orange)
 - Q) Theoretische Fragen
 - R) Eventuell noch Techniken aus Gelbgurt
 - S) Richtig den Gürtel binden zeigen

Es kann Bruchtest und Lehrgangsnachweis gefordert werden.

Prüfung Orange—schwarz (Techniken mit links)

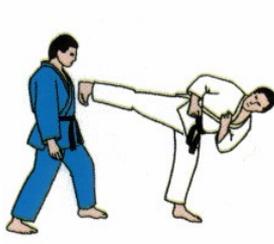


- A) Nenne 5 Kampfsportarten, die wir in der Selbstverteidigung machen? Judo, Karate, Aikido, Kung-Fu, Taekwondo, Ju Jutsu, Kyusho Jitsu, Hanbo Jitsu, Dim Mak, Krav Maga, ATK
- B) Was bedeuten:
 Budo (Bu = tapfer / Do = Weg)
 Ju Jutsu: sanfte Kunst
 Karate: Kara = leer / Te = Hand
- C) Woher kommen folgende Kampfkünste:
 Karate, Judo, Aikido = Japan
 Taekwondo und Hapkido = Korea
 Kung Fu, Wing Tsung = China
- D) Was ist ein DAN ? Meistergrad
- E) Was bedeuten:
 Dojo = Trainingsraum
 Obi = Gürtel
 Gi = Kampfanzug
 Tatami = Matte
- F) Wie heisst Dein Verein = der Verband ? Bundesverband Selbstverteidigung
- G) Wieviel DAN Grade / Schwarzgurte gibt es ? (10)
- H) Nenne von Anfänger bis Fortgeschrittene die einzelnen Gürtelfarben?
 (Weiss, weiss-gelb, Gelb, gelb-orange, orange, orange-grün, grün, grün-blau, blau, lila, braun, braun-schwarz, rot-schwarz)

Fußtritte



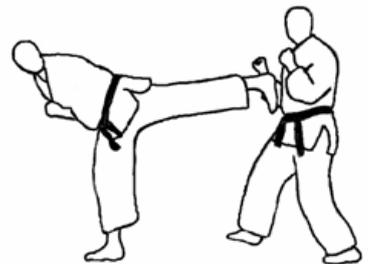
Gerade Fußtritt



Seitwärts-Fußstoß



Halbkreis-Fußtritt



Rückwärts-Fußstoß



Geraden Faustschlag mit
rechts von aussen abwehren

Schwinger immer von
innen abwehren



Fallübungen aus dem Stand



Rollen nach vorn, mit Liegenbleiben (Chugaeri)



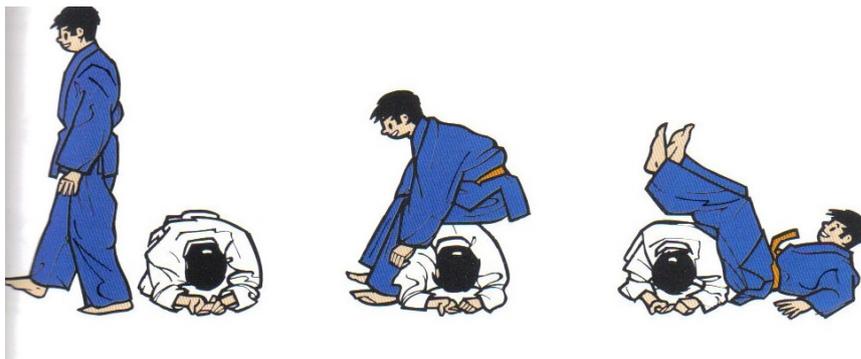
Fallen zur Seite, aus dem Stand (Yoko-ukemi)



Rollen nach vorn, mit Liegenbleiben (Chugaeri)



Die letzten beiden
Fallübungen nur für
den Voll-
Orangegurt



Prüfung Grün Orange (Wartezeit 6 Mon.)

Kicks / Schläge / Abwehr Fallübungen:	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts mit Kick, und rückwärts, Drehabwehr
Techniken:	
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 4 x
Umklammern	von vorne und hinten, über und unter den Armen: 4 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 3 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 6 x
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 5 x
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 3 x
Abwehr Nelson:	einfach
Abwehr Fußtritte:	gerader, Halbkreis, seitwärts, rückwärts
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 5 x zusätzlich 1 x Wurfverhinderung
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 6 x
Transportgriffe:	4 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 4 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 1 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 2 x
Abwehr Stock:	2 x
Abwehr Messer:	2 x (ab 14 Jahre)
Nervendruckpunkte:	5 x
Goshin Jitsu Kata:1	komplett vorführen
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 2 Angreifer



Prüfung Grün

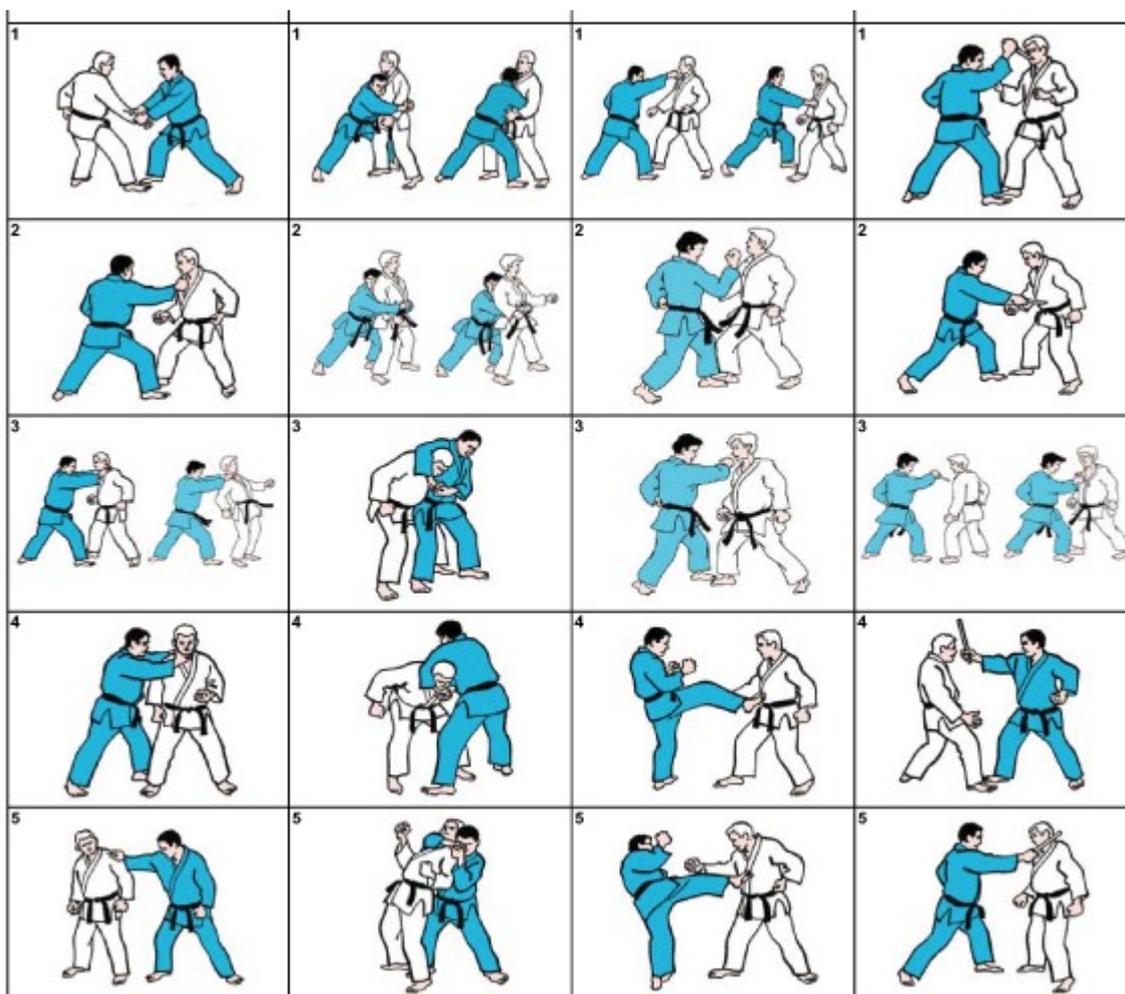
Kicks / Schläge / Abwehr Fallübungen:	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts mit Kick, und rückwärts, Drehabwehr
Techniken:	
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 4 x
Umklammern:	von vorne und hinten, über und unter den Armen: 4 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 3 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 8 x
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 8 x
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 4 x
Abwehr Nelson:	einfach und doppelt
Abwehr Fußtritte:	gerader, Halbkreis, seitwärts, rückwärts Roundhouse
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 8 x , zusätzlich 1 x Wurfverhinderung
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 8 x
Transportgriffe:	6 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 4 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 3 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 3 x
Abwehr Stock:	4 x
Abwehr Messer:	4 x (ab 14 Jahre)
Strangulation:	2 x
Nervendruckpunkte:	8 x
Goshin Jitsu Kata:1	komplett vorführen
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 2 Angreifer



Prüfung Grün-schwarz (Techniken mit links)

Theoretische Fragen zu allen Grüngurt-Prüfungen

- A) Wie nennt man den Großmeister Rehnsi, Hanshi, Shihan
- B) Nenne 6 Kampfsportarten, die wir in der Selbstverteidigung machen? Judo, Karate, Aikido, ATK, Jeet Kune Do, Kyusho Jitsu (Nervendruckpunkte), Hanbo-Jitsu (Stockkampf), Krav Maga, Taekwondo, KungFu,
- C) Wieviele DAN-Grade gibt es in der Selbstverteidigung? 10
- D) Nenne mindestens 6 Dojo-Regeln: Pünktlichkeit, Sauberkeit, Aufmerksamkeit, den Unterricht nicht stören, An—und Abgrüßen von der Matte, den Partner nicht verletzen, Respekt zeigen, keinen Schmuck tragen, auf der Matte nichts essen oder trinken, beim Matte verlassen beim Trainer abmelden, beim Abklopfen sofort aufhören.
- E) Aus welchem Land stammen die Kampfkünste Karate (Japan), Aikido (Japan) Taekwondo (Korea), Kali Escrima (Philippinen)
Sambo (Russland) Chin Na (China) Krav Maga (Israel)
- F) Nenne die drei alten Meister, welche am Shomen in der Halle hängen und benenne ihre Kampfkunst: Meister Funakoshi (Karate), Meister Kano (Judo) Meister Ueshiba (Aikido)
- G) Was ist eine Kata ? Übungsformlauf / Choreographie
- H) Warum haben wir ein Aufwärmtraining ? Um die Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen zu erwärmen und gegen Verletzungen zu schützen.
- I) Was bedeuten Notwehr und Verhältnismäßigkeit im Kampfsport?
Notwehr bedeutet, einen rechtswidrigen, gegenwärtigen Angriff von sich und andere abzuwehren. Verhältnismäßigkeit heisst, nicht stärker zu agieren, als es die Verhältnismäßigkeit erlaubt (bei Ohrfeige z.B. nicht mit einem Stock zurück schlagen.
- J) Aus welcher alten Sportart entstanden fast alle Kampfkunstarten?
Tai Chi



Prüfung grün-blau (Wartezeit 6 Mon.)

Kicks / Schläge / Abwehr Fallübungen:	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, Drehkick, und Schläge vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts und rückwärts über Hindernis, Freifall
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 5x
Umklammern:	alle Seiten 4 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 4 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 6 x
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 6 x
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 3 x
Abwehr Nelson:	einfach und doppelt 2 x
Abwehr Fußtritte:	gerader, Halbkreis, seitwärts, rückwärts, Roundhouse , Drehkck
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 8 x
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 6 x
Transportgriffe:	10 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 4 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 2 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 2 x
Abwehr Stock:	5 x
Abwehr Messer:	3 x (ab 14 J.)
Abwehr Schusswaffe	2 x (ab 14 J.)
Strangulation:	2 x
Nervendruckpunkte:	10 x
Goshin Jitsu Kata 2:	komplett vorführen
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 3 Angreifer



Prüfung blau

Kicks / Schläge / Abwehr Fallübungen:	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, Drehkick, und Schläge vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts und rückwärts über Hindernis, Freifall
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 5x
Umklammern:	alle Seiten 4 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 4 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 8 x
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 10 x
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 4 x
Abwehr Nelson:	einfach und doppelt 3 x (GB 2 x)
Abwehr Fußtritte:	gerader, Halbkreis, seitwärts, rückwärts, Roundhouse
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 10 x
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 8 x (
Transportgriffe:	12 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 6 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 3 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 3 x
Abwehr Stock:	4 x
Abwehr Messer:	4 x (ab 14 J.)
Abwehr Schusswaffe	4 x (ab 14 J.)
Strangulation:	3 x
Nervendruckpunkte:	12 x
Goshin Jitsu Kata 2:	komplett vorführen
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 3 Angreifer



Prüfung blau-schwarz (wie blau nur Techniken mit links)

Theoretische Fragen

- A) Wie nennt man den Großmeister ? Rehnsi, Hanshi, Shihan
- B) Nenne 6 Kampfsportarten, die wir in der Selbstverteidigung machen? Judo, Karate, Aikido, ATK, Jeet Kune Do, Kyusho Jitsu (Nervendruckpunkte), Hanbo-Jitsu (Stockkampf), Krav Maga, Taekwondo, KungFu,
- C) Wieviele DAN-Grade gibt es in der Selbstverteidigung? 10
- D) Nenne mindestens 6 Dojo-Regeln: Pünktlichkeit, Sauberkeit, Aufmerksamkeit, Unterricht nicht stören, An—Abgrüßen von der Matte, den Partner nicht verletzen, Respekt zeigen, keinen Schmuck tragen, auf der Matte nichts essen oder trinken, beim Matte verlassen beim Trainer abmelden, beim Abklopfen sofort aufhören.
- E) Aus welchem Land stammen die Kampfkünste Karate (Japan), Aikido (Japan) Taekwondo (Korea), Kali Escrima (Philippinen) Sambo (Russland) Chin Na (China) Krav Maga (Israel)
- F) Nenne die drei alten Meister, welche am Shomen in der Halle hängen und benenne ihre Kampfkunst: Meister Funakoshi (Karate) , Meister Kano (Judo) Meister Ueshiba (Aikido), Jeet Kune Do (Bruce Lee)
- G) Was ist eine Kata ? Übungsformlauf / Choreographie
- H) Warum haben wir ein Aufwärmtraining ? Um die Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen zu erwärmen und gegen Verletzungen zu schützen, wie z.B. Muskelriss, Zerrung
- I) Was bedeuten Notwehr und Verhältnismäßigkeit im Kampfsport?
Notwehr bedeutet, einen rechtswidrigen, gegenwärtigen Angriff von sich und andere abzuwehren. Verhältnismäßigkeit heisst, nicht stärker zu agieren, als es die Verhältnismäßigkeit erlaubt (bei Ohrfeige z.B. nicht mit einem Stock zurück schlagen.
- J) Was bedeuten im Wettkampf „Ippon“ und „Wasari“
und was bedeuten Kubotan und Duo-Serie?

Es kann Bruchtest und Lehrgangsnachweis gefordert werden.

Theoretische Frage

In vielen fernöstlichen Kampfkünsten spielt die bewusste Wahrnehmung und Kontrolle über das Qi eine Rolle. Beispiele sind insbesondere die inneren Kampfkünste wie das Taijiquan und Aikidō, aber auch die Shaolin-Kampfkünste. Dabei soll einerseits das Praktizieren der Kampfkunst den Fluss des Qi stärken und harmonisieren, andererseits soll der Praktizierende das Qi auch für die Kampfkunst verwenden können. Beispielsweise wird die Fähigkeit eines Kämpfers, bei einem Bruchtest dicke Bretter mit einem Schlag zerteilen zu können und sich dabei nicht zu verletzen, darauf zurückgeführt, dass dieser durch langes Training in der Lage ist, das Qi auf einen schmalen Bereich der Handkante zu konzentrieren. Die Stärke des Qi zeige sich neben der Freisetzung von Kraft auch in der Aufmerksamkeit für den Qi-Fluss in einer Konfliktsituation, was den Kampfkünstler in die Lage versetze, die Intentionen des Kontrahenten frühzeitig wahrzunehmen. Manche Kampfkünste wie das Aikidō entwickelten daraus das Prinzip des Aiki, d. h. der Abstimmung der Bewegung auf das universelle Qi zum Zwecke der Harmonisierung kontrahenter Energien. Qi kann insbesondere durch eigene Aufmerksamkeit, Bauchatmung, gesunde Ernährung und sportliche Betätigung herbeigeführt werden.



Prüfung lila (Wartezeit 6 Mon.)

Kicks / Schläge /	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, Drehkick, Hammerkick und Schläge li + re
Fallübungen:	vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts und rückwärts über Hindernis, Twister
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 8 x
Umklammern:	alle Seiten 6 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 5 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 10 x (
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 12 x (
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 5 x
Abwehr Nelson:	einfach und doppelt 4x
Abwehr Fußtritte:	gerader 2x, Halbkreis 2 x, seitwärts 1 x, rückwärts 2 x Roundhouse 1 x 1 x Hammerkick abwehren
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 12 x und gesprungene Schere
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 8 x
Transportgriffe:	12
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 8 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 3 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 4
Gegentechniken gegen:	Hebeltechniken 2 x, Würfe 2 x
Abwehr Stock:	7 x
Abwehr Messer:	5 x ab 14 Jahre
Abwehr Schusswaffe	5 x
Strangulation:	4 x
Nervendruckpunkte:	12 x mind. 5 mit Auswirkung
Goshin Jitsu Kata:	komplett vorführen (br= Kata 1+2)
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 3 Angreifer



Theoretische Frage

1) Was sind Hebel im Kampfsport?

Hebel sind Anwendungen des Hebelgesetzes beim Gegner im Kampfsport oder bei der Selbstverteidigung. Die Hebel werden mit bestimmten Griffen erreicht. Sie sind besonders bei Kampfsportarten mit Vollkontakt (z. B. Judo und Ju-Jutsu) üblich. Hebel gehören zum Grappling.

Bei einer Hebeltechnik werden Gliedmaßen (Extremitäten) angegangen; im Einzelnen sind dies die Gelenke der oberen Extremitäten und der unteren Extremitäten (z. B. Beine und Knie) sowie Schulter, Finger, Hände und Füße.

Da Gelenke nicht in alle Richtungen gleichermaßen belastbar sind, wird diese Grenze („Anschlag“) als Widerlager benutzt. Außerdem gibt es Körperhaltungen, in denen der Kontrahent, auf den der Hebel angewendet wird, keine Möglichkeit hat, seine eigene Muskelkraft gegen den Hebel anzuwenden. Das zu hebelnde Glied wird zuerst in eine geeignete Stellung gebracht, in der es nicht aus dem Griff des Angreifers herausgedreht werden kann, und dann in eine bestimmte Richtung belastet, was starke Schmerzen verursacht.

Ziel eines Hebels ist das Zu-Fall-Bringen oder das Fixieren. Um einen Hebel anzusetzen, muss man die fragliche Extremität des Gegners unter Kontrolle haben.

Hebel werden häufig mit einer oder beiden Händen angesetzt, können auch mit den Unterarmen oder den Beinen erzeugt werden. Teilweise wird der Rumpf unterstützend eingesetzt. Ein Hebel wird üblicherweise rasch ausgeführt, damit der Kontrahent keine Gegenmaßnahmen einleiten kann.

Hebel werden in Übungskämpfen nicht mit ganzer Kraft ausgeführt. Sobald der Hebel wirkt, ist es üblich, durch Abklopfen (Mairi) auf dem Boden oder dem Partner seine Aufgabe anzuzeigen. Bei zu viel Krafteinleitung besteht Verletzungsgefahr wie z. B. eine Überdehnung der Bänder oder Bruch des Gelenks.

Prüfung braun und schwarz braun (Wartezeit 6 Mon.)

Kicks / Schläge /	Gerade, Seitwärts, Rückwärts, Halbkreis, Stopfuß Roundhousekick, Drehkick, Low-Kickm Hammertritt und Schläge li + re Faustrückschlag, Handballenschlag, Doppelhandballenschlag
Fallübungen:	vorwärts, rückwärts, seitlich, Sturz, Fallschule vorwärts und rückwärts über Hindernis, Freifall
Handgelenkfassen:	vorne, hinten, diagonal 8 x
Umklammern:	alle Seiten 6 x
Haare fassen :	vorne, hinten, Seite 5 x
Jacke fassen:	rechts, links, Seite, hinten: 12 x
Faustschläge/Schwinger:	links, rechts, doppelt 14
Schwitzkasten:	links, rechts, von vorne: 5 x
Abwehr Nelson:	einfach und doppelt 4x
Abwehr Fußtritte:	gerader 2x, Halbkreis 2 x, seitwärts 1 x, rückwärts 2 x, Roundhouse 1 x Hammerfuß 1 x, Low-Kick links, rechts,
Würfe:	Angriff halten oder Schlag: 14 x und gespr. Schere + Reisballenwurf,
Festlegetechniken:	am Boden und im Stand 10
Transportgriffe:	12
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer sitzt oder kniet. 10 x
Abwehr in Bodenlage:	Angreifer steht und kickt 3 x
Eigene Würgegriffe:	Abwehr Angriff & Würgegriffe 6
Abwehr Stock:	8 x
Abwehr Angriff Stock	3 x (ohne eigenen Stock abwehren)
Abwehr Messer:	6 x
Abwehr Schusswaffe	6 x
Strangulation:	4 x
Nervendruckpunkte:	15 mit Erklärung Bezeichnung
Goshin Jitsu Kata:	2 nach Wahl
Abwehr Angreifer:	freie Abwehr gegen 3 Angreifer

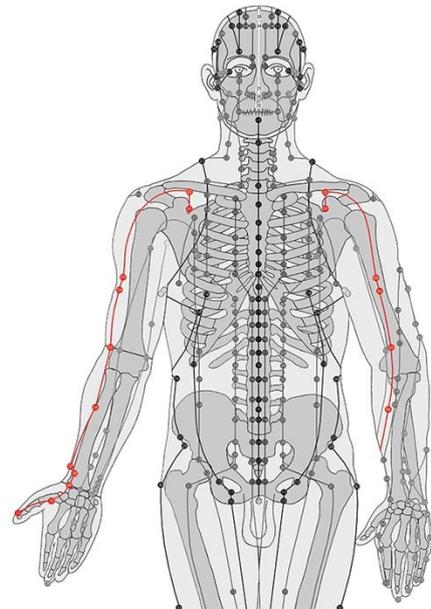


Prüfung braun-schwarz (Techniken mit links)

Theoretische Frage

Was sind Nervendruckpunkte?

Nervendruckpunkte sind bestimmte Punkte, die anatomisch derart an der Körperoberfläche exponiert sind, dass sie durch einfachen Druck stimuliert werden können. Die Punkte liegen auf sogenannten 14 Leitbahnen, wobei 12 Leitbahnen inneren Organen zugeordnet sind (Leber, Milz, Lunge, Magen ect.) und zwei der jeweiligen Körpermitte (Dun-Mai, Ren-Mai)
Eine Stimulation einer oder mehrerer dieser Punkte durch Reibung, Druck oder einen Schlag, führt zu einer Reflexhandlung, starken Schmerzen, Lähmungserscheinungen oder Bewusstlosigkeit. Dadurch wird eine deutliche Ablenkungs- und Kontrollwirkung auf den Gegner ausgeübt und eine Dysfunktion im Körper bewirkt.



Prüfung zum 1. DAN Wartenzeit (1 Jahr)

Alle Fallübungen

Alle Kicks und Fauststöße

Handgelenk fassen (einfach, Doppelhand, beide Hände, diagonal, von hinten)

Haare fassen (von vorne und hinten und seitlich)

Umklammerung von vorne und hinten über und unter den Armen,

Jacke fassen (mind. 12 Anwendungshebel)

Würgen von vorne 5 Abwehrtechniken, von hinten 1 Abwehrtechnik

Schwitzkasten von vorne 2 x, von der Seite 34x

Gerader Faustschlag 4 x Abwehrtechnik

Schwinger 3 x Abwehrtechnik

Jackenfassen – Angriff oder Schwinger und 8 Würfe

Abwehr alle Gundfußtritte je 1 x (vorne, Seitwärtsfußstoß, Halbkreiskick, Rückwärtstritt, Hammerfußtritt, Low-Kick, Roundhouse-Kick, Drehkick)

12 Abführtechniken

8 Festlegetechniken am Boden

Boden: 4 x Angriff zwischen den Beinen, 2 x Angriff auf Bauch sitzend, 3 x Angriff von der Seite kniend

2 x Abwehr am Boden, Angreifer kickt ins Gesicht

8 x Hanbo-Abwehr alle Angriffe von oben

8 x Messerabwehr (von oben, von aussen, von innen, Bauchstich, sowie Messer am Hals von Vorne und Hinten)

5 x Pistole (1 x Stirn, 2 x Brust, 2 x Rücken)

Nervendruckpunkte: 20 Punkte am Körper vorführen und benennen

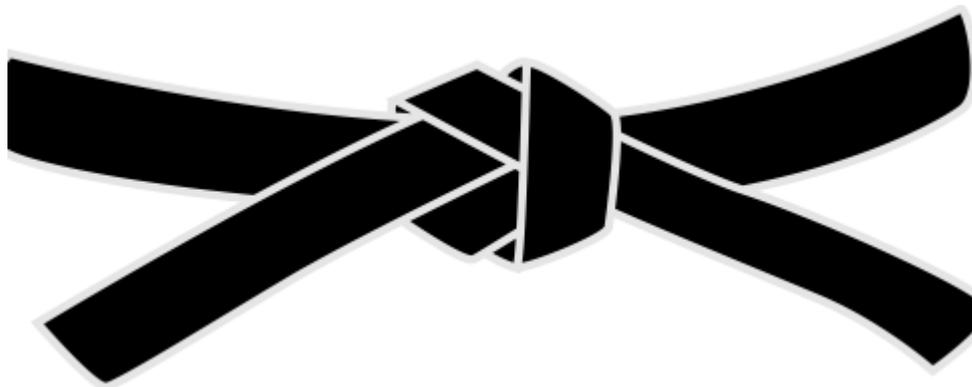
Anzeigen von 2 K.O's

Kata Nr. 1, 2 und 3

Ausarbeitungsthema schriftlich (erhält der Prüfling bei Anmeldung)

Theorie: (alles von Gelb-weiss bis schwarz-braun kann abgefragt werden)

Mind. an 2 Lehrgängen des Bundesverbandes im selben Jahr teilgenommen (auch Wiederholungslehrgang gilt)



Prüfung zum 2. DAN (Wartenzeit 1,5-2 Jahren)

Alle Fallübungen

Alle Kicks und Fauststöße

Handgelenk fassen (einfach, Doppelhand, beide Hände, diagonal, von hinten)

Haare fassen (von vorne und hinten)

Umklammerung von vorne und hinten über und unter den Armen,

Jacke fassen (mind. 8 Anwendungshebel)

Würgen von vorne 4 Abwehrtechniken, von hinten 1 Abwehrtechnik

Schwitzkasten von vorne 1 x, von der Seite 3 x

Gerader Faustschlag 6 x Abwehrtechnik

Schwinger 6 x Abwehrtechnik

Jackenfassen – Angriff oder Schwinger... als Abwehr 10 Würfe

Abwehr alle 5 Gundfußtritte je 1 x (vorne, Seitwärtsfußstoß, Halbkreiskick, Rückwärtstritt, Round-House)

10 Abführtechniken

8 Festlegetechniken am Boden

Boden: 3 x Angriff zwischen den Beinen, 1 x Angriff auf Bauch sitzend, 2 x Angriff von der Seite kniend

2 x Abwehr am Boden, Angreifer kickt ins Gesicht

6 x Hanbo-Abwehr alle Angriffe von oben

6 x Messerabwehr (von oben, von aussen, von innen, Bauchstich, sowie Messer am Hals von Vorne und Hinten)

5 x Pistole (1 x Stirn, 2 x Brust, 2 x Rücken)

Nervendruckpunkte:

Lunge 1, 2, 5, 7, 10

Leber 1, 9, 13

Magen 5, 9, 3

Blase 37,57

Dickdarm 10, 17, 18, 19

3-E 9, 11, 17, 23

Dünndarm 7, 18

GB 20 und 21

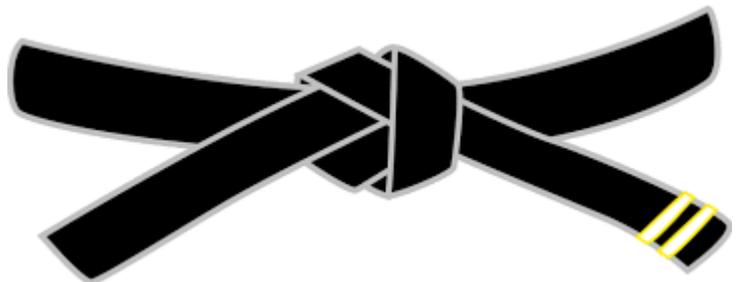
Herz 2

Herzbeutel 6

Milz 5 und

Niere 3-6

Anzeigen von 2 K.O's



Ausarbeitungsthema schriftlich (erhält der Prüfling bei Anmeldung)

Durchführung eines eigenen Trainings 1 Std. auf Lehrgang

Theorie: (alles von Gelb-weiss bis schwarz-braun kann abgefragt werden)

Mind. an 2 Lehrgängen des Bundesverbandes im selben Jahr teilgenommen (auch Wiederholungslehrgang gilt)