



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



Prüfungsprogramm zum 01. Shodan (Schwarz) von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=102 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=67 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

Vorkenntnisse nach Ermessen der Prüfer 8 – 12 Techniken vom JuKyu bis IchKyu

Punktzahl _____

01. Fallschule (Eine Fallübung) erklären nach Ansage der Prüfer

Punktzahl _____

02. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Kombinationen am großen Schlagpolster im Stand und am Boden
Drei Minuten Technikkombinationen am großen Schlagpolster und/oder Boxsack
Vom Prüfling angesagte Kombinationen an Handpratzen (mindestens drei Varianten)
Angesagte Kombinationen an Handpratzen und großen Schlagpolstern
(2 Partner erforderlich)

Punktzahl _____

03. Abwehrtechniken

Drei Punkt Blocktechnik links und rechts gegen angesagte Angriffe
Bewegungsform (Drill) Dreierkontakt gegen Schlag von außen, gegen
Schlag von innen, gegen Ellenbogentechnik von außen zum Kopf

Punktzahl _____

04. Schlag- und Tritttechniken

Fingerwischtechnik zu den Augen gegen Griffansatz zum Nacken

Fußtritt vorwärts, seitwärts, rückwärts gegen zwei Angreifer

Punktzahl _____

05. Abwehr von Würgeangriffen

Von vorn, von der Seite, von hinten gegen **zwei** Angreifer!

Am Boden von der Seite, von oben, von der Kopfseite her
gegen einen Angreifer

Punktzahl _____



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



Prüfungsprogramm zum 01. Shodan (Schwarz) von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=102 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=67 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

06. Wurftechniken

Fünfzehn unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings

Nur die Wurfausführung mit Namensnennung

Punktzahl _____

07. Hebeltechniken – Finger, Arme, Beine, Körper und Genick

Zehn Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings mit Namensnennung und Demonstration der Ausführung

Punktzahl _____

08. Einsatz von Hilfsmitteln

Demonstration „richtiger Einsatz von Pefferspray“

Demonstration Einsatz von „Hilfsmitteln“

Verteidigung mit Schlagstock oder Messer gegen vier angesagte Angriffe

Punktzahl _____

09. Sonstige Techniken bei eigener Rückenlage während der Angreifer steht

Z.B. Beinhebel, Tritte, Schläge, Nervendruck, Block, Roll- und Fluchttechniken

Punktzahl _____

10. Würgetechniken im Boden oder Stand

(Fünf Varianten gegen angesagte Angriffe)

Punktzahl _____

11. Messerabwehr

Gegen Stich zu Körpermitte, Stich von Oben, Stich von innen,

Messerbedrohung von innen am Hals, Messerbedrohung von außen am Hals,

Messerbedrohung von hinten am Hals, Messerbedrohung am Rücken – linke und rechte Seite

Punktzahl _____



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



Prüfungsprogramm zum 01. Shodan (Schwarz) von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=102 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=67 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

12. Abwehr von Kurz Waffen

Waffenbedrohungen von: Körpermitte und Kopfhöhe

Waffenbedrohung von der Seite: Körpermitte und Kopfhöhe *vor* den Armen

Waffenbedrohung von der Seite: Körpermitte und Kopfhöhe *hinter* den Armen

Punktzahl _____

13. Freie Selbstverteidigung Teil 1

Verteidigung „auf engstem Raum“ gegen sieben angesagte Kontaktangriffe und sieben Angriffe ohne Kontakt.

Freie Abwehr angesagter Angriffe gegen 2 bis 3 Angreifer (in Schutzkleidung)

Punktzahl _____

14. Freie Selbstverteidigung Teil 2

Freie Auseinandersetzung im Stand und Boden mit dreimaligem Partnerwechsel (Dauer 1- 2 Minuten pro Partner, Schutzkleidung erforderlich)

Entfällt bei Seniorenprüfungen!

Punktzahl _____

15. Lehrprobe – Erklärung einer vom Prüfer angesagten Technik

a. Kindgerecht

b. Erwachsengerecht

c. Seniorengerecht

Punktzahl _____

16. Nennung des „Spirit of Martial Arts“

Punktzahl _____

15. und 16. Kann im Rahmen der DANvorbereitungslehrgängen geprüft werden