



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



## Prüfungsprogramm zum 02. Nidan (Schwarz) von \_\_\_\_\_

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ Gesamtpunktzahl \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden JA  NEIN

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=64 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 12 – 18 Techniken vom JuKyu bis 1. Shodan

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 01. Fallschule (Zwei Fallübungen) erklären nach Ansage der Prüfer

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 02. Techniken an Schlagpolstern

Drei Minuten Technikkombinationen am großen Schlagpolster und/oder Boxsack  
Vom Prüfling angesagte Kombinationen an Handpratzen (mindestens drei Varianten)  
Vom Prüfling angesagte Kombinationen an Handpratzen und großen Schlagpolstern  
(2 Partner erforderlich und mindestens drei Varianten)  
Techniken bei eigener Rückenlage UND anschließendem Stand am großen Schlagpolster (2 Partner erforderlich)

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 03. Abwehrtechniken

„360 Grad Abwehren“ und Konter gegen Schläge von außen  
(Drill mit Partner)

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 04. Schlag- Greif- und Tritttechniken

„Gesichts-Shredder“ *gegen Griffansatz zur Jacke*  
Fußtritt vorwärts, seitwärts, rückwärts und im Halbkreis  
gegen zwei Angreifer

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 05. Abwehr von Würgeangriffen

Genickhebelansatz im Stand von vorn abwehren  
Genickhebelansatz im Boden von vorn abwehren

Punktzahl \_\_\_\_\_



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



## Prüfungsprogramm zum 02. Nidan (Schwarz) von

---

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ Gesamtpunktzahl \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden JA  NEIN

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=64 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

Zehn unterschiedliche Wurftechniken rechts *und* links nach Wahl des Prüflings. Nur die Wurfausführung ohne „Unterbrechnungen“

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 07. Hebeltechniken im Stand und/oder Boden

*Insgesamt zehn* Hebeltechniken an Armen, Händen, Fingern, Beinen, Oberkörper und Genick (Prüfling erklärt kurz die Technikausführung)

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 08. Einsatz von Hilfsmitteln

Demonstration „richtiger Einsatz von Pefferspray“ gegen zwei Angreifer  
Demonstration Einsatz von „Hilfsmitteln“ (Gürtel, Kugelschreiber, Buch usw.)  
Verteidigung mit Schlagstock oder Messer gegen fünf angesagte Angriffe (1 Angreifer)

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 09. Sonstige Techniken bei eigener Rückenlage während ein Angreifer zutritt oder schlägt

Z.B. Block, Roll- und Fluchttechniken

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 10. Würgetechnik im Stand als Transport- oder Deeskalationstechnik

(Zwei Varianten - z.B. Kopfkontrollgriff, gegen angesagte Angriffe)

Punktzahl \_\_\_\_\_



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



## Prüfungsprogramm zum 02. Nidan (Schwarz) von

---

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=64 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!)

### 11. Messerabwehr

Gegen Stich zu Körpermitte von vorn, gegen Stich zum Brustkorb oder Hals von vorn (mit wechselnden Angreifern - mindestens zwei)  
Messerbedrohung am Hals in Bodenlage

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 12. Abwehr von Kurz Waffen

Waffenbedrohungen hinten: Körpermitte und Kopfhöhe  
Waffenbedrohungen hinten: Rechte Körperseite  
Waffenbedrohungen hinten: Linke Körperseite

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 13. Freie Selbstverteidigung Teil 1

Verteidigung „auf engstem Raum“ gegen acht angesagte Kontaktangriffe und acht 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. Nennung des „Spirit of Martial Arts“

**Punktzahl** \_\_\_\_\_