



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



Prüfungsprogramm zum 03. Sandan (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 – 20 Techniken vom JuKyu bis 2. Nidan

Punktzahl _____

01. Fallschule (Drei 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 fünf Varianten)
Vom Prüfling angesagte Kombinationen an Handpratzen und großen Schlagpolstern
(2 Partner erforderlich und mindestens fünf 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 und innen (Drill mit Partner)

Punktzahl _____

04. Schlag- Greif- und Tritttechniken

Drei Beingreiftechniken nach Wahl des Prüflings im Stand
und/oder Boden

Punktzahl _____

05. Nothilfstechniken – eine Person (be)schützen

(Z.B. aus einer Gruppe „herausholen“)
Situation wird vom Prüfer vorgegeben

Punktzahl _____



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



Prüfungsprogramm zum 03. Sandan (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!)

06. Wurftechniken

Acht unterschiedliche Wurftechniken nur links nach Wahl des Prüflings. Nur die Wurfausführung ohne „Unterbrechnungen“

Punktzahl _____

07. Hebeltechniken im Stand und/oder Boden

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

Punktzahl _____

08. Einsatz von Hilfsmitteln

Demonstration Einsatz von „Hilfsmitteln“ (Gürtel, Kugelschreiber, Buch usw.)
Verteidigung mit Schlagstock oder Messer gegen fünf angesagte Angriffe (2 Angreifer)

Punktzahl _____

09. Sonstige Techniken bei eigener Bodenlage während zwei Angreifer zutreten oder schlagen

Z.B. Block, Roll- Angriffs- und Fluchttechniken

Punktzahl _____

10. Befreiung aus Würgegriffen im Stand und Boden

(gegen drei angesagte Angriffe)

Punktzahl _____

11. Messerabwehr

(gegen insgesamt zehn angesagte Angriffe im Stand und Boden)

Punktzahl _____

12. Abwehr von Kurzwaffen

Waffenbedrohungen im Sitzen hinten: Kopfhöhe
Waffenbedrohungen im Sitzen hinten: Rechte Körperseite
Waffenbedrohungen im Sitzen hinten: Linke Körperseite
Waffenbedrohungen im Sitzen von vorn: Kopfhöhe

Punktzahl _____



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



Prüfungsprogramm zum 03. Sandan (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!)

13. Freie Selbstverteidigung Teil 1

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

Freie Abwehr angesagter Angriffe gegen 3 bis 4 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 _____