



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



## Prüfungsprogramm zum **01. IchKyu (braun)** von

\_\_\_\_\_

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

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

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 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 NiKyu

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

**01. Falltechniken nach Ansage der Prüfer** (Kann bei Seniorenprüfungen entfallen)

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

**02. Techniken an Schlagpolstern**

Angesagte Kombinationen am Schlagpolster im Stand und am Boden  
3 Minuten Technikkombinationen am Schlagpolster  
Angesagte Kombinationen an Handpratzen  
Angesagte Kombinationen an Handpratzen und Schlagpolstern  
(2 Partner erforderlich)

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

**03. Bodentechniken – Bodenkampf** (Regeln nach Ansage der Prüfer)

(Punkt 03. entfällt komplett bei Seniorenprüfungen)

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

**04. Abwehrtechniken**

Drei Punkt Blocktechnik links und rechts gegen angesagte Angriffe

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

**05. Schlag- und Tritttechniken**

*Fingerstich zu den Augen oder dem Hals gegen Griffansatz zum Nacken*  
*Presslufts Schlag gegen Umklammerung von vorn unter den Armen*  
*Kopfstoß gegen gegen beidhändigen Griffansatz zur Jacke*

Halbkreisfußtritt gegen einen angesagten Angriff

Halbkreisfußtritt rückwärts gegen einen angesagten Angriff

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



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



## Prüfungsprogramm zum **01. IchKyu (braun)** von

---

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

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

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 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. Hebeltechniken

Drei unterschiedliche Armbeugehebel im Stand, zwei unterschiedliche Armbeugehebel am Boden, zwei Fingerhebeltechniken  
**Alle** Angriffe werden vom Prüfer angesagt

Ein Beinhebel, nach Wahl des Prüflings, im Stand **oder** Boden  
(Um einen Gegner zu Fall zu bringen)

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

### 07. Wurftechniken

Acht unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings  
Keine Angriffe vorweg - nur die Wurfausführung

*Schaufelwurf gegen Schwitzkastenansatz von der Seite*  
*Doppelhandsichel gegen Schwingerangriff*  
*Doppelhandsichel gegen Griff zur Jacke*  
(Punkt 07. entfällt komplett bei Seniorenprüfungen)

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

### 08. Nothilfe (2 Beispiele)

Technik**vorschläge** - Rückriss, Genickhebel, Würgetechniken, Tritte  
Demonstration „richtiger Einsatz von Pefferspray“ (nur bei Seniorenprüfung)

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

### 09. Eigensicherung

Zwei Abführ- oder Festlegetechniken nach Wahl des Prüflings im Stand und/ oder Boden. (Z.B. Rückentransportgriff, Kreuzfesselgriff, Kopfkontrollgriff)

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

### 10. Nervendrucktechniken

Vier Varianten gegen angesagte Angriffe, bei Seniorenprüfungen  
**fünf** Varianten

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



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



## Prüfungsprogramm zum **01. IchKyu (braun)** von

---

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

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

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 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. Würgetechniken im Stand

Drei Varianten gegen angesagte Angriffe

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

### 12. Stockabwehr /-anwendung

**Verteidigung** mit dem Stock gegen 3 Angriffe mit Kontakt und drei Angriffe ohne Kontakt. Angriffe werden vom Prüfer angesagt (Bei Seniorenprüfungen jeweils **5** Angriffe)

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

### 13. Messerabwehr

Gegen Stich zu Körpermitte, Messerbedrohung von innen am Hals, Messerbedrohung von außen am Hals, Messerbedrohung von hinten am Hals, Messerbedrohung am Rücken – linke Seite

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

### 14. Abwehr von Kurzwaffen

Waffenbedrohung von vorn in Brusthöhe mit eventuellem Körperkontakt  
Waffenbedrohung von vorn in Kopfhöhe mit eventuellem Körperkontakt

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

### 15. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung „auf engstem Raum“ gegen 5 angesagte Kontaktangriffe und 5 Angriffen ohne Kontakt. Freie Abwehr angesagter Angriffe (maximal 10 Angriffe)

-----  
Freie Auseinandersetzung im Stand und Boden mit zweimaligem Partnerwechsel (Dauer 2- 4 Minuten, Schutzkleidung erforderlich) Entfällt bei Seniorenprüfungen!

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