

Prüfungsprogramme

Gelbe Schlaufe bis Schwarzer Gürtel



Stand: Februar 2008

## Kinder-Prüfungsordnung

Kinder bis 14 Jahre können folgende Prüfungen ablegen:

- Zwischenprüfung zum 5. Kyu
  - Gelbe Schlaufe 8 Jahre
- 5. Kyu
  - Gelbgurt 9 Jahre
- Zwischenprüfung zum 4. Kyu
  - Orange Schlaufe 10 Jahre
- 4. Kyu
  - Orangegurt 11 Jahre
- Zwischenprüfung zum 3. Kyu
  - Grüne Schlaufe 12 Jahre
- 3. Kyu
  - Grüngurt 13 Jahre
- 2. Kyu
  - Blaugurt 14 Jahre

Die Prüfungsreihenfolge ist grundsätzlich einzuhalten.

Die Vorbereitungszeit beträgt ½ Jahr, jedoch muss das Mindestalter der betreffenden Gurtstufe erreicht sein.

(Anmerkung: bei den Kyu-Graden 5. bis 3. Kyu sind die Alterseinteilungen Empfehlungen, das Alter zum 2. Kyu ist bindend.)

## Prüfungsordnung Erwachsene

Die Vorbereitungszeit für die Kyu-Prüfungen betragen zum 5. bis 2. Kyu ½ Jahr ;  
zum 1. Kyu 1 Jahr (Mindestalter: 16 Jahre);

für den 1. Dan 1 Jahr (Mindestalter: 18 Jahre).

Erwachsene legen grundsätzlich keine Zwischenprüfungen ab.



## Prüfungsprogramm Gelbe Schlaufe

- Schrittdrehung 90 Grad
- Schrittdrehung 180 Grad
- Stürze vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und links
- Rolle vorwärts, rückwärts (jeweils links und rechts)
- Verteidigung in Bodenlage
- Armstreckhebel zum Boden mit festlegen
- Befreiung aus Würgeangriffen von vorne, hinten und seitlich
- Griff lösen
- Griff sprengen
- Kipphandhebel mit festlegen



## Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelber Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Fauststoß
- Fingerhebel
- Gleiten
- Große Außensichel
- Hand fegen
- Hüftwurf
- Knieschlag
- Meidbewegungen



## Prüfungsprogramm Orange Schlaufe

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Unterarmblock nach oben mit Weiterführungstechnik
- Unterarmblock von innen nach außen mit Weiterführungstechnik
- Unterarmblock von außen nach innen mit Weiterführungstechnik
- Unterarmblock nach unten von innen nach außen mit Weiterführungstechnik
- Unterarmblock nach unten von außen nach innen mit Weiterführungstechnik  
(die Blöcke rechts wie links)



## Prüfungsprogramm 4. Kyu (Oranger Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Armstreckhebel über die Schulter
- Freies Würgen
- Große Innensichel
- Handaußenkantenschlag
- Handaußenkantenblock
- Schulterwurf
- Bewegungslehre am Boden



## Prüfungsprogramm Grüne Schlaufe

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Fallschule unter Einwirkung eines Gegners
- Fallschule über Hindernisse
- Befreiung aus Würgeangriffen in Bodenlage mit Weiterführungstechnik
- 2 Haltetechniken in Bodenlage
- Freie Abwehr von je 3 angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt
- 1 Lehrgang



## Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüner Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Beineinhängen
- Beinhebel
- Ellenbogenstoß abwärts
- Ellenbogenstoß rückwärts
- Ellenbogenstoß seitwärts
- Fingerstich
- Fußstoß seitwärts
- Genickdrehhebel
- Handbeugehebel
- Hüfttrad
- Kopfschlag
- Kreuzfesselgriff
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt, mindestens 5 verschiedene Angriffe
- Freie Abwehr nicht angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt, mindestens 5 verschiedene Angriffe
- Abwehr mit Stock (1 Technik)
- Stockabwehr (1 Technik)
- Festlegetechniken am Boden, Haltetechniken
- Abwehrtechniken mit Hand und Fuß, mindestens 4 Techniken
- 1 Lehrgang auf Landes- oder Bundesebene



## Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blauer Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Ausheber
- Ellenbogenschlag rückwärts
- Ellenbogenschlag vorwärts
- Fersenrückwurf
- Handballenschlag
- Handballenstoß
- Handdrehhebel
- Knöchelwürge
- Kopfwurf
- Körperstreckhebel
- Nervendruck
- Rückriß
- Schaufelwurf
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt, mindestens 5 Angriffe
- Abwehr von 4 Stockangriffen mit Weiterführungstechnik
- Notwehr => § 227 BGB / § 32 StGB
  - (1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.
  - (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene



## Prüfungsprogramm 1. Kyu (Brauner Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Bauchstreckhebel
- Beinriegel
- Doppelhandsichel
- Fußstoß rückwärts
- Fußtritt rückwärts
- Kippstreckhebel
- Kleine Außensichel
- Kleine Innensichel
- Reisballenwurf
- Rückentransport
- Seitstreckhebel
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt (jeweils 6 Angriffe)
- Abwehr von Angriffen mit Stock (6 Angriffe)
- Abwehr von Angriffen mit Messer (5 Angriffe)
- Abwehr von Angriffen mit einem beweglichen Gegenstand
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene



## Prüfungsprogramm 1. Dan (Schwarzer Gürtel)



- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Armbeugehebel
- Armriegel von außen
- Armriegel von innen
- Beindurchzug
- Eckenwurf
- Fustoppstoß
- Halbkreisfußtritt vorwärts
- Hüftfegen
- Körperabbiegen
- Körperrückstoß
- Pressluftschlag
- Scherenwurf
- Seitenrad
- 4 Abwehrhandlungen in sog. Nothilfesituationen  
(Richtig: Notwehr zugunsten eines Dritten) nach freier Wahl
- Bruchtest nach Wahl (2 cm)
- Erste-Hilfe-Lehrgang (8 Doppelstunden, Lehrgang darf nicht länger als 3 Jahre zurückliegen)
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene
- Theorie: Angriffe auf empfindliche Körperstellen

