

Schüler – Jugend Prüfungsprogramm Deutscher Allkampf Bund e.V.

Grundsatz:

Für Allkampf-Jitsu Prüfungen im Wirkungsbereich des DAB ist das nachstehende Prüfungsprogramm verbindlich. Der Prüfling trägt einen sauberen weißen Kampfsportanzug, ist Barfuß und ohne Schmuck o. ähnliches. Zur erfolgreichen Graduierung sind technisches Können, sportliche Leistungen und theoretisches Wissen nachzuweisen. Darüber hinaus ist das allgemeine persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers in seiner Schule / Verein und in der Öffentlichkeit maßgebend ob eine Zulassung zur Prüfung durch den Schulleiter oder Vorstand erfolgt. Berücksichtigend wird das Geschlecht, das Alter und die physische, sowie, wenn erforderlich, auch die psychische Konstitution.

Die Form und Bruchtest kann nach einer Unterbrechung wiederholt werden, der Bruchtest wird bei Kindern und Jugendlichen mit folgenden Brettstärken demonstriert. Die Brettstärken sind:

Minis w + m	- 8	Jahre	0,8 cm
Schüler weiblich	9 - 10	Jahre	1 cm
Schüler männlich	9 - 10	Jahre	1 cm
Schüler weiblich	11 - 13	Jahre	1 cm
Schüler männlich	11 - 13	Jahre	1,5 cm
Jugend weiblich	14 - 17	Jahre	1,5 cm
Jugend männlich	14 - 17	Jahre	1,5 cm

Abmessung 30 x 30 cm; Material: Fichte / Tanne.

Die Bruchtest-Techniken müssen Bestandteil von Allkampftechniken sein und mit diesen fließend vorgetragen werden. Ermessensauslage durch die Prüfer, bei körperlich bedingten Eigenheiten der Prüflinge.

Die Vorbereitungszeit für die einzelnen Gürtelgrade setzen ein regelmäßiges Training, mindestens zweimal in der Woche (1 Std.) voraus.

Bei besonderer Trainings- und Lehrgangshäufigkeit kann von den Vorbereitungszeiten im Grad Bereich abgewichen werden. Nachweis durch den Schulleiter oder Vorstand. Die Lehrgangsbeteiligungen sind nach jeder Prüfung neu zu erbringen.

Ein überspringen der Graduierung ist bis zum 8. Grad erlaubt, danach erfordert es die Zustimmung des Präsidenten oder des Prüfungsreferenten.

Prüfungsleistung für den 10. Grad (Weißgurt) Gelber Streifen

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Grundtechniken	1 - 6
2. Einzelgriffe	1 - 4

Grundtechniken:

1. Fauststoß, einfach, doppelt, dreifach, mit Kihap
2. Gehen im Vorwärts-, Rückwärtsstand
3. Aufwärtsfußschwung gestreckt, mit Beinwechsel und Kihap
4. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Kreuzblock nach oben (Rechte Hand innen) und Doppelblock unten seitlich, dann Drehung, alles mit Kihap
5. Vorwärtsfußstoß mit Beinwechsel und Kreuzblock oben
6. Vorwärtsfußschwung drei mal, mit Vorwärtslauf und Drehung

Prüfungsleistung für den 9. Grad (Gelbgurt)

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Überprüfung	
2. Grundtechniken	7 - 11
3. Einzelgriffe	5 - 9

Ausgearbeitet: Präsident Heinrich Magosch 9. DAN

Überarbeitet am 20.11.2013, beschlossen an der MV am 18.01.2014

Grundtechniken:

7. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Faust mittlere Höhe , dann Drehung, alles mit Kihap
8. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Block nach oben , vor der Drehung Faust mittlere Höhe mit Kihap
9. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Block nach unten , dann Drehung, alles mit Kihap
10. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Doppelfaust mittlere Höhe , dann Drehung, alles mit Kihap
11. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Vorwärtskick und Doppelfaust mittlere Höhe , dann Drehung, Kihap

Prüfungsleistung für den 8. Grad (Orangegurt)

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Überprüfung
2. Grundtechniken 12 - 14
3. Einzelgriffe 10 – 16
4. Fallschule zur Seite, sitzend oder Kniend ausgeführt

Grundtechniken:

12. Eins – Eins Techniken
13. Seitkick von hinten mit Beinwechsel (Einzel - oder Partnertraining)
14. Rundkick mit Beinwechsel (Einzel - oder Partnertraining)

Prüfungsleistung für den 7. Grad (Orangegurt) grüner Streifen

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Überprüfung
2. Grundtechniken 15 - 16
3. Einzelgriffe 17 – 24
4. Fallschule, Rolle Vorwärts aus dem Kniestand ausgeführt

Grundtechniken:

15. 2 Verschiedene Sprungtechniken
16. Seitkick mit Parallelstand und Doppelblock von oben nach unten

Prüfungsleistung für den 6. Grad (Grüngurt)

Mindestvorbereitung 4 Monate

1. Überprüfung
2. Grundtechniken 17 - 18
3. Einzelgriffe 25 - 32
4. Freier Angriff gegen 5 Angriffe eines Gegners aus dem Prüfungsprogramm
5. Bruchtest: Freie Wahl mit eingebauter Selbstverteidigung mit Zustimmung des Trainers
6. Fallschule, Rolle Rückwärts aus der Hocke ausgeführt
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

Grundtechniken:

17. Fallschule vorwärts
18. Fallschule rückwärts

Prüfungsleistung für den 5. Grad (Grüngurt) blauer Streifen

Mindestvorbereitung 4 Monate

1. Überprüfung

- 2. Grundtechniken 19 - 20
- 3. Einzelgriffe 33 - 40
- 4. Freier Angriff gegen 5 Angriffe eines Gegners aus dem Prüfungsprogramm
- 5. Bruchtest: Freie Wahl mit eingebauter Selbstverteidigung mit Zustimmung des Trainers
- 6. **Diagonales Aufstehen nach hinten, Links und rechts**
- 7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

Grundtechniken:

- 19. Gedrehter Seitkick wie in 2. Kombination (Partnertraining)
- 20. Vorwärtskick und Seitkick mit dem gleichen Fuß mit Beinwechsel

Prüfungsleistung für den 4. Grad (Blaugurt)

Mindestvorbereitung 6 Monate

- 1. Erste Allkampfkombination
- 2. Fallschule vor- und rückwärts und seitlich anschl. Kampfhaltung
- 3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 40
- 4. Einzeltechniken von 41 - 50
- 5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
- 6. Bruchtest: 1 Technik, freie Wahl des Prüflings in Selbstverteidigungstechnik eingebaut
- 7. **Fallschule, Sturz nach vorne aus dem Kniestand ausgeführt, drehen am Boden und Aufstehen Diagonal nach hinten**
- 8. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

Prüfungsleistung für den 3. Grad (Blaugurt) brauner Streifen

Mindestvorbereitung 6 Monate

- 1. Erste Allkampfkombination
- 2. Fallschule vor- und rückwärts und seidl. anschl. Kampfhaltung
- 3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 50
- 4. Einzeltechniken von 51 - 60
- 5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
- 6. Bruchtest: 1 Technik, freie Wahl des Prüflings in Selbstverteidigungstechnik eingebaut
- 7. **Fallschule, Sturz nach hinten aus dem Kniestand ausgeführt und Aufstehen Diagonal nach hinten**
- 8. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

Prüfungsleistung für den 2. Grad (Braungurt)

Mindestvorbereitung 6 Monate

- 1. Erste und zweite Allkampfkombination
- 2. Fallschule vor- und rückwärts und seidl. anschl. Kampfhaltung
- 3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 60
- 4. Einzeltechniken von 61 - 70
- 5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
- 6. Bruchtest: Reihenbruchtest 2 Techniken eine Hand- und eine Fußtechnik in Selbstverteidigungstechnik eingebaut
- 7. **Fallschule, Kombination aus dem Sitzen beginnend Rechts, Links, Aufstehen in Kniestand Rolle nach vorne, dann Rolle nach hinten, Sturz nach vorne mit drehen am Boden, Aufstehen Diagonal nach hinten, drehen und aus der Hocke Sturz nach hinten, Hüfte hoch und Aufstehen Diagonal nach hinten. Der Prüfling steht wieder an seinem Ausgangspunkt**
- 8. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

Prüfungsleistung für den 1. Grad(Braungurt) schwarzer Streifen

Mindestvorbereitung 1 Jahr

1. Erste und zweite Allkampfkombination
2. Fallschule mit allen Falltechniken
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 70
4. Einzeltechniken von 71 - 80
5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
6. Bruchtest: Reihenbruchtest 2 Techniken eine Hand- und eine Fußtechnik in Selbstverteidigungstechnik eingebaut
7. Fallschule, Seitlich, Rolle Vorwärts, Rolle Rückwärts aus dem Stehen (Die Seiten werden nicht vorgegeben, der Prüfling kann die Seiten wählen oder beide Seiten vorzeigen)
8. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

Prüfungsleistung für den 1. PoomRot / Schwarzer Gürtel

Mindestvorbereitung 1 Jahr
Mindestalter 12 Jahre

1. Erste und Zweite Allkampfkombination
2. Dritte Allkampfkombination
3. Fallschule fließend vorgetragen
4. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 80
5. Einzeltechniken von 81 - 90
6. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
7. Bruchtest: Reihenbruchtest in Kombination mit drei Techniken, es müssen Hand- und Fußtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
8. Fallschule, Sturz nach vorne aus dem Stand mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach Hinten aus dem Stand mit Diagonalem Aufstehen, je nach Alter des Prüflings oder ermessen des Prüfers kann dies auch aus der Hocke erfolgen
9. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

Prüfungsleistung für den 2. PoomRot / Schwarzer Gürtel

Mindestvorbereitung 1 Jahr
Mindestalter 14 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste Allkampfform
3. Fallschule, Seitlich, Vorwärts, Rückwärts, Sturz nach Vorne mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach hinten mit Diagonalem Aufstehen aus dem Stehen in Kombination vorgetragen
4. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 90
5. Einzeltechniken von 90 - 105
6. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
7. Bruchtest: : Reihenbruchtest in Kombination mit drei Techniken, es müssen Hand- und Fußtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
Reihenbruchtest in Kombination mit vier Techniken, es müssen Hand- Fuß- sowie 1 Sprungtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
8. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

Beim Erreichen des 16. Lebensjahres wird der 2. Poom auf den 1. DAN Allkampf nur über einen schriftlichen Antrag (Formblatt) übertragen. Sollte die Prüfung zwischen dem 14. und 15. Lebensjahr erfolgt sein, so sind zur Umschreibung 0,4 Bonuspunkte nach zu weisen. Ist die Prüfung im 15. Lebensjahr erfolgt sind 0,2 Bonuspunkte nach zu weisen. Kopie des Passes mit Eintrag des Lehrganges.

Der Antrag muss vom Vereinsvorsitzenden oder Schulleiter an den Präsidenten des Deutschen Allkampf Bund e.V. gestellt werden.

Dann wird die Umschreibung des 2. Poom auf den 1. DAN Allkampf vom Deutschen Allkampf Bund e.V mit Eintrag in den Pass kostenlos durchgeführt. Wer eine Urkunde beantragt muss einen Betrag von 30 € und ein Passbild beifügen.