

# Erwachsenen Prüfungsprogramm Deutscher Allkampf Bund e.V.

## Grundsatz:

Für Allkampf-Jitsu Prüfungen im Wirkungsbereich des DAB e.V. 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 Erwachsenen mit folgenden Brettstärken demonstriert. Die Brettstärken sind:

Damen	18 - 30	Jahre	2 cm
Herren	18 - 30	Jahre	2,5 cm
Damen	31 - 40	Jahre	2 cm
Herren	31 - 40	Jahre	2,5 cm
Damen	41 - 50	Jahre	2 cm
Herren	41 - 50	Jahre	2,5 cm
Damen	51 -	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 Berufs- oder körperlich bedingten Eigenheiten der Prüflinge.

**Es darf nur der Angreifer der bevorstehenden Technik der Bretthalter sein, keine weitere Person.** Die Wartezeiten für die einzelnen Gürtelgrade setzen ein regelmäßiges Training, mindestens zweimal in der Woche ( 1 Std.) voraus.

Bei besonderer Trainings- und Lehrgangshäufigkeit kann von den Wartezeiten 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 ( Weiß - / Gelbgurt)

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Grundtechniken 1 - 5
2. Einzelgriffe 1 - 5

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

## Prüfungsleistung für den 9. Grad (Gelbgurt)

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Überprüfung
2. Grundtechniken 6 - 10
3. Einzelgriffe 6 - 10
4. Grundtechniken:

6. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Faust mittlere Höhe , dann Drehung, alles mit Kihap
7. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Block nach oben , vor der Drehung Faust mittlere Höhe mit Kihap
8. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Block nach unten , dann Drehung, alles mit Kihap
9. 3 mal Gehen im Vorwärtsstand mit Doppelfaust mittlere Höhe , dann Drehung, alles mit Kihap
10. 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 der Einzeltechniken 1-10
2. Überprüfung der Grundschultechniken aus 10. und 9. Grad
3. Grundtechniken 11 - 13
  11. Eins – Eins Techniken
  12. Seit Kick von hinten mit Beinwechsel (Einzel - oder Partnertraining)
  13. Rundkick mit Beinwechsel (Einzel - oder Partnertraining)
4. Einzelgriffe von 11-20
5. Fallschule zur Seite, sitzend oder Kniend ausgeführt

## Prüfungsleistung für den 7. Grad (Orangegurt) grüner Streifen

Mindestvorbereitung 3 Monate

1. Überprüfung der Grundschule
2. Überprüfung der Einzeltechniken 1 - 20
3. Grundtechniken 14 - 15
  14. Verschiedene Sprungtechniken
  15. Seit Kick mit Parallelstand und Doppelblock von oben nach unten
4. Einzelgriffe von 21 – 30
5. Fallschule, zur Seite , Rolle Vorwärts aus dem Kniestand ausgeführt
6. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 6. Grad (Grüngurt)

Mindestvorbereitung 4 Monate

1. Überprüfung der Grundschule
2. Überprüfung der Einzelgriffe 1-30
3. Erste Allkampfkombination
4. Einzeltechniken von 31 - 40
5. Fallschule, zur Seite , Rolle Vorwärts, Rolle rückwärts aus der Hocke ausgeführt
6. Freie Abwehr gegen 5 Angriffe eines Partners
7. Bruchtest: Freie Wahl aus den Techniken zum 6. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung
8. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 5. Grad (Grüngurt) blauer Streifen

Mindestvorbereitung 4 Monate

1. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 40
2. Erste Allkampfkombination
3. Einzeltechniken von 41 - 50
4. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
5. Fallschule, zur Seite , Rolle Vorwärts, Rolle rückwärts Sturz nach vorne aus dem Kniestand ausgeführt, drehen am Boden und Aufstehen Diagonal nach hinten
6. Bruchtest: Freie Wahl aus den Techniken zum 5. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 4. Grad (Blaugurt)

Mindestvorbereitung 6 Monate

1. Erste und zweite Allkampfkombination
2. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 50
3. Einzeltechniken von 51 - 60
4. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
5. Bruchtest: 1 Technik, **freie Wahl aus den Techniken zum 4. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung**
6. Fallschule, zur Seite , Rolle Vorwärts, Rolle rückwärts Sturz nach vorne aus dem Kniestand ausgeführt, drehen am Boden und Aufstehen Diagonal nach hinten, Sturz nach hinten aus dem Kniestand ausgeführt und Aufstehen Diagonal nach hinten
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 3. Grad (Blaugurt) brauner Streifen

Mindestvorbereitung 6 Monate

1. Erste und zweite Allkampfkombination
2. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 60
3. Einzeltechniken von 61 - 70
4. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
5. Bruchtest: 1 Technik, **freie Wahl aus den Techniken zum 3. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung**
6. 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
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 2. Grad (Braungurt)

Mindestvorbereitung 6 Monate

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 70
3. Einzeltechniken von 71 - 80
4. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
5. Reihenbruchtest: 2 Techniken, **freie Wahl aus den Techniken bis zum 2. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung**
6. Fallschule, Seitlich, Rolle Vorwärts, Rolle Rückwärts aus dem Stehen ( Die Seiten werden nicht vorgegeben, der Prüfling kann die Seiten wählen oder beide Seiten vorzeigen)
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

## Prüfungsleistung für den 1. Grad (Braungurt) schwarzer Streifen

Mindestvorbereitung 1 Jahr

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 80
3. Einzeltechniken von 81 - 90
4. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
5. Bruchtest: Reihenbruchtest 2 Techniken, **freie Wahl aus den Techniken bis zum 1. Grad mit eingebauter Selbstverteidigung**
6. 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
7. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

## Prüfungsleistung für den I. DAN

Mindestvorbereitung 1 Jahr

Mindestalter 16 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste Allkampfform
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 90
4. Einzeltechniken von 91 - 105
5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
6. Bruchtest: Reihenbruchtest in Kombination mit drei Techniken, es müssen Hand- und Fußtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
7. **Fallschule, Seitlich, Vorwärts, Rückwärts, Sturz nach Vorne mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach hinten mit Diagonalem Aufstehen aus dem Stehen in Kombination vorgetragen**
8. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

## Prüfungsleistung für den II. DAN

Mindestvorbereitung 2 Jahre

Mindestalter 18 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste und zweite Allkampfform
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 105
4. Einzeltechniken von 106 - 125
5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
6. Bruchtest: Reihenbruchtest in Kombination mit 4 Techniken, es müssen Hand- Fuß- sowie 1 Sprungtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
7. **Fallschule, Seitlich, Vorwärts, Rückwärts, Sturz nach Vorne mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach hinten mit Diagonalem Aufstehen aus dem Stehen in Kombination mit Partner vorgetragen, dabei kann der Prüfling die Reihenfolge der Fallschule selbst bestimmen, ebenfalls die nachfolgenden Kicks oder Sicherheitsabstände. Hier ist die Kreativität des Einzelnen Prüflings gefordert**
8. Nachweis: Bonuspunkte 0,6

## Prüfungsleistung für den III. DAN

Mindestvorbereitung 3 Jahre

Mindestalter 21 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste, zweite und dritte Allkampfform
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 125
4. Einzeltechniken von 126 – 145
5. Freie Abwehr gegen 2 Angreifer
6. Bruchtest: Reihenbruchtest in Kombination mit 5 Techniken, es müssen Hand- Fuß- sowie 1 Sprungtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
7. **Fallschule, Seitlich, Vorwärts, Rückwärts, Sturz nach Vorne mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach hinten mit Diagonalem Aufstehen aus dem Stehen in Kombination mit Partner vorgetragen, dabei kann der Prüfling die Reihenfolge der Fallschule selbst bestimmen, ebenfalls die nachfolgenden Kicks oder Sicherheitsabstände. Hier ist die Kreativität des Einzelnen Prüflings gefordert**
8. Nachweis: Bonuspunkte 1,0

## Prüfungsleistung für den IV. DAN

Mindestvorbereitung 4 Jahre

Mindestalter 25 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste, zweite, dritte und vierte Allkampfform
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 - 145
4. Einzeltechniken von 146 – 165
5. Freie Abwehr gegen zwei Angreifer
6. Bruchtest: 5 Bruchtest (freie Wahl der Ausführung) jedoch müssen Hand- Fuß- sowie 1 Sprungtechnik im Wechsel eingebaut sein, freie Wahl der Reihenfolge aber in Selbstverteidigungstechnik eingebaut.
7. **Fallschule, Seitlich, Vorwärts, Rückwärts, Sturz nach Vorne mit Diagonalem Aufstehen, Sturz nach hinten mit Diagonalem Aufstehen aus dem Stehen in Kombination mit Partner vorgetragen, dabei kann der Prüfling die Reihenfolge der Fallschule selbst bestimmen, ebenfalls die nachfolgenden Kicks oder Sicherheitsabstände. Hier ist die Kreativität des Einzelnen Prüflings gefordert**
8. Nachweis: Bonuspunkte 1,2

## Prüfungsleistung für den V. DAN

Prüfungsvoraussetzungen zum 5. DAN ( Großmeister )

Mindestvorbereitung 5 Jahre, bei Sonderregelungen durch Beschluss der Vorstandschaft 7 Jahre

Mindestalter 30 Jahre

Nachweis über Ausbildung höherer DAN - Grade

Nachweis als Referent bei Allkampflehrgängen

Mitarbeit im Verband

Vier Jahre leiten einer Abteilung oder eines Vereins im DAB, mit mindestens 20 Mitgliedern

Über die Zulassung und Sonderregelungen in einzelnen Fällen entscheidet die Vorstandschaft des DAB mit einfacher Mehrheit.

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste, zweite, dritte, vierte und fünfte Allkampfform
3. Überprüfung der Einzelgriffe 1 – 165
4. Einzeltechniken von 166 – 185
5. Von der Form 1 - 5 muss eine Form mit 2 eingebauten Bruchtest gezeigt werden
6. Von der Form 1 - 5 muss eine Form mit Angreifer gezeigt werden, darf aber nicht die gleiche sein wie beim Bruchtest
7. Eintrainierter Kampf gegen 2 Angreifer ( Angreifer nur DAN – Grade )
8. Bruchtest: 5 verschiedene Bruchtests möglichst in Kombination ausführen
9. Nachweis: Bonuspunkte 2,0

## Prüfungsleistung für den VI. DAN

Die Graduierung zum 1. DAN muß mindestens 20 Jahre zurückliegen

Prüfungsvoraussetzungen zum 6. DAN ( Großmeister )

Mindestvorbereitung 5 Jahre, bei Sonderregelungen durch Beschluss der Vorstandschaft 7 Jahre

Mindestalter 40 Jahre

Nachweis über Ausbildung höherer DAN - Grade

Nachweis als Referent bei Allkampflehrgängen

Mitarbeit im Verband

Vier Jahre leiten einer Abteilung oder eines Vereins im DAB, mit mindestens 20 Mitgliedern

Über die Zulassung und Sonderregelungen in einzelnen Fällen entscheidet die Vorstandschaft des DAB mit einfacher Mehrheit.

1. Überprüfung 1. – 5. DAN
2. Eigen zusammengestellte Form mit eingebauten Falltechniken und 2 Bruchtest minimal 24 Techniken maximal 40 Techniken
3. Eintrainierter Kampf gegen 2 Angreifer ( Angreifer nur DAN – Grade )
4. Bruchtest nach freier Wahl auf 5 Bretter
5. Techniken 186 – 200
6. Nachweis: Bonuspunkte 2,0

## Prüfungsleistung für den VII. DAN

**Prüfungsvoraussetzungen zum 7. DAN ( Großmeister )**

**Mindestvorbereitung 6 Jahre**

**Mindestalter 46 Jahre**

**Nachweis über Ausbildung höherer DAN - Grade**

**Nachweis als Referent bei Allkampflehrgängen**

**Mitarbeit im Verband.**

**Vier Jahre leiten einer Abteilung oder eines Vereins im DAB, mit mindestens 20 Mitgliedern**

**Über die Zulassung entscheidet die Vorstandschaft des DAB mit einfacher Mehrheit.**

1. Überprüfung 1. – 5. DAN
2. Eigen zusammengestellte Form mit 3 eingebauten Bruchtest und Fallschule vorwärts, rückwärts und seitlich minimal 24 Techniken maximal 40 Techniken
3. Schnelligkeitsbruchtest nach eigener Wahl 3 Bretter
4. Eintrainierter Kampf gegen 3 Angreifer mit DAN - Graduierung

## Prüfungsleistung für den VIII. DAN

**Prüfungsvoraussetzungen zum 8. DAN ( Großmeister )**

**Mindestvorbereitung 6 Jahre**

**Mindestalter 52 Jahre**

**Nachweis über Ausbildung höherer DAN - Grade**

**Nachweis als Referent bei Allkampflehrgängen**

**Mitarbeit im Verband**

**Vier Jahre leiten einer Abteilung oder eines Vereins im DAB, mit mindestens 20 Mitgliedern**

**Über die Zulassung entscheidet die Vorstandschaft des DAB mit einfacher Mehrheit.**

1. Überprüfung 1. – 5. DAN
2. Eigen zusammengestellte Form mit eingebauten Bruchtest und Falltechniken minimal 24 Techniken maximal 40 Techniken
3. Schnelligkeitsbruchtest nach eigener Wahl 4 Bretter
4. Eintrainierter Kampf gegen 3 Angreifer mit DAN – Graduierung

## 9. und 10. DAN kann nicht durch Prüfung erreicht werden