

# 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 **oder schwarzen** 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 **Wartezeiten** 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 **Wartezeiten** 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 **Prüfungsobmannes** 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  |

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 |

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    |         |
| 1. Grundtechniken | 15 - 16 |
| 2. Einzelgriffe   | 17 – 24 |

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. 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. 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. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

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

Mindestvorbereitung 6 Monate

1. Erste Allkampfkombination
2. Fallschule vor- und rückwärts und seitl. 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. Nachweis: Bonuspunkte 0,2

**Prüfungsleistung für den 2. Grad****(Braungurt)**

Mindestvorbereitung 6 Monate

1. Erste und zweite Allkampfkombination
2. Fallschule vor- und rückwärts und seitl. 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. 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. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

**Prüfungsleistung für den 1. Poom****Rot / 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. Nachweis: Bonuspunkte 0,4

**Prüfungsleistung für den 2. Poom****Rot / Schwarzer Gürtel**

Mindestvorbereitung 1 Jahr  
Mindestalter 14 Jahre

1. Erste, zweite und dritte Allkampfkombination
2. Erste Allkampfform
3. Fallschule fließend 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.