



## **Prüfungsprogramm - Allgemeine Hinweise für Schülergrade**

### **1. Grundschule**

- Die Einzeltechniken der Grundschule werden selbständig fünfmal durchgeführt.
- Die Anzahl der Fallübungen ergibt sich aus dem jeweiligen Programm.

### **2. Partnerübungen**

- Die Übungsdauer der Partnerübungen mit freier Reihenfolge beträgt bei grün und blau 5, bei braun 6 Minuten.
- Freikampfgemäß bedeutet bei den Partnerübungen das Verbot von Kontertechniken unterhalb der Gürtellinie, auf die Beine, den Rücken oder den Hinterkopf des Partners.

### **3. Selbstverteidigung**

- In der Selbstverteidigung wird bei gelb und orange für jeden Angriff eine Abwehrform verlangt.
- Bei grün und blau (ohne Waffen) werden für jeden Angriff nach Möglichkeit 3 Abwehrformen erwartet.
- Bei der Selbstverteidigung gegen Waffen wird bei blau eine Abwehrform verlangt.
- Bei braun werden gegen jeden Angriff (auch mit Waffen) nach Möglichkeit 3 Abwehrformen bei wechselnden Angreifern geprüft

### **4. Kombinationen**

- Kombinationen werden jeweils einmal langsam und dreimal schnell vorgeführt.

### **5. Bruchtest**

- Beim Bruchtest hat der Prüfling 2 Versuche je angekündigter Technik. Das Mindestalter für den Bruchtest beträgt 16 Jahre.

### **6. Reflextraining/Freikampf**

- Die Dauer des Reflextrainings beträgt 3, die des Freikampfes 5 Minuten.

### **7. Wartezeiten**

- Die Wartezeiten zwischen den einzelnen Schülergradprüfungen beträgt mindestens 6 Monate.