

Übersicht über die Prüfungsinhalte

	Gelbgurt	Orangegurt	Grüngurt	Blaugurt
	"Anfänger"	"Fortgeschrittener"	"Kämpfer"	"Spezialist"
Abnahmenberechtigt	ab Grüngurt	ab Grüngurt	ab Blaugurt	Kommission
1. Athletiktest	150 Punkte	200 Punkte	250 Punkte	300 Punkte
2. Demonstrationsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> Prüfungskomplexe (PK), Fallschule, Würfe 	<ul style="list-style-type: none"> PK I (1-8) PK II (1-8) Fallschule (weicher Boden) 	<ul style="list-style-type: none"> PK I PK II Fallschule (harter Boden) Hüft- und Schulterwurf 	<ul style="list-style-type: none"> PK III 	<ul style="list-style-type: none"> PK IV
3. Angriffswirksamkeit <ul style="list-style-type: none"> Täuschungshandlung mit anschließender Technik bzw. Kombination auf Medizinball oder Nahkampfweste 	<ul style="list-style-type: none"> Fauststoß: <ul style="list-style-type: none"> gleichseitig gegenseitig Vorwärtsfußtritt 	<ul style="list-style-type: none"> 4 festgelegte Kombinationen mit vorheriger Täuschung 	<ul style="list-style-type: none"> 4 festgelegte Kombinationen 1 freie Kombination 	<ul style="list-style-type: none"> 4 festgelegte Kombinationen 1 freie Kombination
4. Verteidigungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> Verteidigung in einem Halbkreis gegen: 	<ul style="list-style-type: none"> Messer MPi gegen MPi 	<ul style="list-style-type: none"> Messer MPi-Stiche Fauststöße Fußtritte Würgen Spatenangriffe Stockschläge 	<ul style="list-style-type: none"> Alle Verteidigungen aus dem Orangegurt in zwei Varianten Bedrohungen mit einer Pistole 	<ul style="list-style-type: none"> Alle Verteidigungen aus dem Grüngurt in drei Varianten 2 Angreifer
5. Kampfverhalten <ul style="list-style-type: none"> Freikampf mit und ohne Schutzausrüstung 	<ul style="list-style-type: none"> ohne Bewertung 	<ul style="list-style-type: none"> 30 Sek. Kampf Nachweis von 5 Kämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Minute Kampf Nachweis von 5 Kämpfen Kampfrichter 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Minuten Kampf Nachweis von 5 Kämpfen Kampfrichter