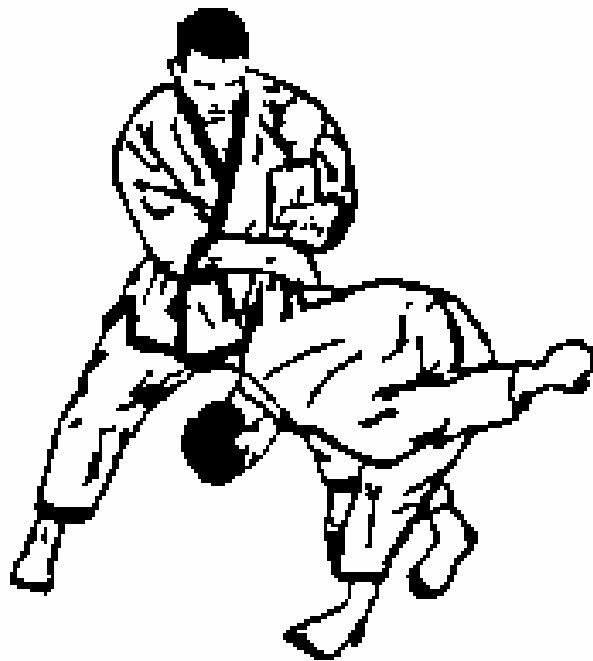


# Allkampf – Jitsu



*Weitere Erfordernisse siehe Prüfungsordnung des VAK e.V.*

## 9. Grad bis 1. Grad

1. **Fauststöße:** ein Fauststoß bis drei Fauststöße  
9. Grad bis 7. Grad

Bei höheren Gurten wird die Schlagsicherheit aus dem Technikprogramm bewertet (Schock- und Finalschläge)

2. **Kicks:**
- 9. Grad: Abjacki (Vorwärtsfußkick)  
Abuligi (gestreckter Fuß)
  - 8. Grad: Vorkenntnisse 9. Grad  
Abjacki mit vorderem Fuß
  - 7. Grad: Vorkenntnisse  
Doljojacki (Rundkick)
  - 6. Grad: Vorkenntnisse  
Seidkick
  - 5. Grad: Vorkenntnisse  
Fersendrehschlag  
Tweedjacki (Rückwärtsfußkick)

Der Prüfer wählt höchstens drei Kicks aus, die der Prüfling darbieten muss. Bei höheren Gurten wird die Kicksicherheit aus dem Technikprogramm bewertet (Schock- und Finalkicks)

### **Fallschule:**

- Rollen: Rolle vorwärts und rückwärts  
9. bis 1. Grad  
Auf Verlangen des Prüfers kann ab dem 3. Grad auch über Hindernis abgerollt werden.  
Bei Danträgern ist eine sicheres Abrollen als selbstverständlich zu betrachten.

- Sturz: Sturz vorwärts, rückwärts und zu beiden Seiten  
7. Grad bis 5. Grad

Bei höheren Gurten ist die Fallschule aus dem Technikprogramm zu bewerten.

- Techniken:** Laut jeweiligem Technikprogramm.  
Als Vorkenntnisse werden pro Grad etwa 5 Techniken aus den bereits bestandenen Gurtprogrammen gezeigt. Bei niedrigen Graduierungen mehr als 5 Techniken. Auswahl findet durch Prüfer oder Prüfungsausrichter statt – je nach Weisung des Prüfers.
- Freikampf:** Je nach Gurt des Prüflings (im Ermessen des Prüfers auch nach körperlicher Konstitution des Prüflings) wird er von zwei bis drei Angreifern attackiert, die ihn in beliebiger Reihenfolge mit Techniken aus dem Technikprogramm angreifen. Ab dem 2. Grad können auch fremde Techniken erwartet werden, die der Prüfling durch seine Trainings- und Lehrgangserfahrung meistern kann. Spezielles Augenmerk ist auf die angemessene und effiziente Verteidigung, den Überblick über die Angriffssituation, sauber platzierte Schock- und Finaltechniken, sowie die ständige Selbstkontrolle des Prüflings zu richten. Konditionell soll der Freikampf anspruchsvoll, aber nicht überfordernd sein. Der Prüfer hat bei eintretender Erschöpfung den Kampf rechtzeitig zu beenden. Sollte ein grober Verstoß des Prüflings vorliegen, kann der Prüfer den Freikampf sofort abbrechen und die Prüfung als **nicht** bestanden bewerten!  
5. Grad bis 1. Grad
- Bruchtest:** Der Bruchtest muß der angestrebten Graduierung und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings angepasst sein. Der Prüfling kann seinen Bruchtest ansonsten frei wählen. Der Prüfer kann in Ausnahmefällen das Ausweichen auf eine einfachere Technik verlangen, falls er den Prüfling der Situation nicht gewachsen sieht. Ein nicht bestandener Bruchtest genügt alleine noch nicht, um die Prüfung nicht zu bestehen.  
6. Grad – 1. Grad (ab dem 2. Grad müssen zwei Bretter geschlagen werden.)

Diese Prüfungsordnung wurde von den Trainern der Allkampfabteilung des FC Horgau, nach Rücksprache mit der Allkampfabteilung des SC Altenmünster, Prüfer Hermann Beck (4. Dan Allkampf) und 1. Vorstand des VaK Wolfgang Wimmer (5. Dan Allkampf) verabschiedet und gilt als verbindlich. Änderungen sind vorbehalten und müssen vom Beauftragten für Allkampf im VaK und mindestens zwei weiteren Allkampf - Danträgern abgezeichnet werden.

## TECHNIKEN ( Stand: 03.2005 )

### 9. Kyu - Grad (Gelbgurt)

1. Umklammern von vorne (Arme eingeklemmt)

Abwehr: Genitalschlag mit dem Knie

Würgen von vorne mit einer Hand

Abwehr: Ausdrehen und Wegschlagen der Hand, entfernen

3. Auf den Boden werfen

Abwehr: mit den Füßen strampeln

4. Klammern von hinten

Abwehr: mit den Füßen nach hinten schlagen, schreien, sich wehren

5. Fassen beider Handgelenke

Abwehr: Ausdrehen einer Hand (Hand zu eigenem Körper), Wegschlagen der anderen Hand (falls nötig), Fauststoß oder Handkantenschlag

## **8. Kyu - Grad (1. Orangegurt)**

6. Fassen am Revers mit einer Hand  
Abwehr: Schockschlag zum Schienbein, Brechen, Armhebel (& Fußkick in d. Bauch)
7. Schulteranfassen mit beiden Händen  
Abwehr: Schockschlag zum Genitalbereich, Armhebel (Hand auf Schulter lassen),  
Kniekick zum Oberkörper
8. Fassen am Handgelenk  
Abwehr: Schockschlag zum Schienbein, Hand(Arm-)hebel, Fußkick zum Oberkörper
9. Hand fassen (Begrüßung)  
Abwehr: Kavaliersgriff: Schock durch Watschen, Drehen, zuerst gestreckter Arm-, dann  
Handhebel
10. Würgen von hinten nahe  
Abwehr: Ellenbogenschlag, Handhebel, Rühren am Boden, Festlegen
11. Fauststoß  
Abwehr: Ausweichen, Block nach außen, Handrückenschlag auf das Gesicht
12. Fauststoß  
Abwehr: Ausweichen, Block nach außen, Hinterkopf fassen, Kniekick, Ellenbogen-schlag auf  
den Hinterkopf
13. Fassen am Revers und Fauststoß  
Abwehr: Ausweichen, Block nach außen, Faustschlag ins Gesicht, Angriffshand nach unten,  
packende Hand wegschlagen
14. Festhalten der Hand (parallel)  
Abwehr: Ausdrehen, Handrückenschlag, nach hinten drehen und Ellenbogenstoß
15. Anrempeln  
Abwehr: a) Hände des Angreifers auseinander schlagen, Klammern am Kopf/Nacken,  
Kniekick in den Bauch  
b) Hände des Angreifers ableiten, Kniekick in den Bauch

## **7. Kyu - Grad (2. Orangegurt)**

16. Würgen am Boden seitlich

Abwehr: Kopfklammer mit dem Fuß, Fersenkick und Armhebel

17. Fauststoß

Abwehr: a) Ausweichen, Block nach außen, Ellenbogenstoß

b) Ausweichen, Block nach innen, nach hinten drehen, Ellenbogenstoß

18. Schwitzkasten

Abwehr: Nasenhebel (Nasenzwurzel!), zu Boden bringen, Schlag in die Nieren

19. Umklammern von hinten (Arme frei)

Abwehr: Brechen, Handhebel, Körperrückdrehung und Armhebel

20. Körperklammern (von vorne)

Abwehr: Daumenstachel hinter den Ohren

21. Fauststoß

Abwehr: Ausweichen, Block nach innen, Angriffshand fassen, Ellenbogenschlag ins Gesicht, Armhebel

22. Würgen am Boden (kniend)

Abwehr: Fingerspitzenstoß/Handkante beidseitig in die Nieren, Arme auseinander schlagen, Hinterkopf fassen und Nasenhebel, zur Seite drehen, Schlag ins Gesicht

23. Körperklammern (Arme frei)

Abwehr: Genickdrehhebel: eine Hand ins Genick des Angreifers, andere Hand Nasenhebel, Werfen

24. Fassen am Revers mit einer Hand

Abwehr: Schock durch Watschen, Handgelenk fassen, Daumenhebel

25. 2 Angreifer fassen je eine Hand mit beiden Händen

Abwehr: Seitkick zu einem Angreifer und Ausdrehen, danach Abjaki zum anderen Angreifer und Armhebel nach unten

## **6. Kyu - Grad (1. Grüngurt)**

26. Fassen an der Hand

Abwehr: Schockschlag zum Schienbein, Transportgriff mittels Kreuzfesselgriff und Haare fassen ("Polizeigriff")

27. Fassen des Handgelenks

Abwehr: Schockschlag zum Schienbein, Aikido-Technik (1 Arm): Antäuschen nach außen, Unterlaufen nach innen und Armhebel, Werfen, Fauststoß in die Nieren

28. Fassen beider Handgelenke

Abwehr: Aikido-Technik ( wie Griff 27)

29. Haare fassen von hinten

Abwehr: Unterlaufen und Aikido-Technik

30. Fassen am Handgelenk (diagonal)

Abwehr: Schock durch Watschen, reindrehen, Hand ausdrehen, Kipphandhebel, zu Boden bringen

31. Reverfassen mit beiden Händen

Abwehr: Schockschlag zum Schienbein, Kipphandhebel an einer Hand nach außen, zu Boden bringen

32. Schwitzkasten

Abwehr: Haarefassen (nach hinten ziehen), Handballenschlag zum Kinn, würgende Hand packen, durch Arm(Körperstreck-)hebel zu Boden bringen, Ellenbogenschlag

33. Seitliches Würgen

Abwehr: Kralle am Kehlkopf und Fußkick

34. Würgen von vorne

Abwehr: Hakensschlag von oben, Ellenbogen- und Fauststoß

35. Würgen von hinten

Abwehr: Drehung, Handkante seitlich gegen Hals, beide Schultern packen, Werfen über gestrecktes Bein

## **5. Kyu - Grad (2. Grüngurt)**

36. Würgen von vorne

Abwehr: Handkantenschlag in die Nieren, Ausbrechen (nach oben) und Fauststoß

37. Würgen von hinten (weit)

Abwehr: Unterlaufen, Handkantenschlag und Fauststoß

38. Stockschlag von oben

Abwehr: Block oben (nahe), Schockschlag zum Kinn, Arm fassen, nach unten führen, entwaffnen (Fauststoß)

39. Gegner zwischen den Beinen am Boden (Schläge, Würgen,...)

Abwehr: Wegschlagen von einem Knie des Angreifers mit der Ferse, Gegner seitlich wegdrehen, mitdrehen und auf Angreifer sitzen, Schlag zum Kopf

40. Stockschlag von oben

Abwehr: Block oben (nahe), Schockschlag zum Kinn (Kinnhacken), gebeugter Armhebel nach hinten, zu Boden bringen, Fauststoß, entwaffnen

41. Kopfklammer von vorne, unten

Abwehr: Schockschlag zum Genitalbereich, Handhebel, Unterarmhebel, zu Boden drücken

42. Fassen am Handgelenk (diagonal)

Abwehr: Handhebel (kurz), Kniekick

43. Fassen beider Arme von hinten und Zusammendrücken

Abwehr: Körperdrehung, eine Hand des Angreifers fassen, andere Hand ausdrehen/befreien, zum Gegner umdrehen, Kipphandhebel

44. Fassen beider Arme von hinten

Abwehr: Finger spreizen, Schritt zurück und Arme nach vorne stoßen (Festhaltegriff bricht), Ellenbogenstoß nach hinten

45. Umklammern von hinten (Arme frei)

Abwehr: Schockschlag (Fuß/Kopf), Umklammerung brechen durch Schlag auf Hände des Angreifers, Fingerhebel



#### **4. Kyu - Grad (1. Blaugurt)**

46. Klammern von hinten (Arme eingeklemmt)

Abwehr: Durchrutschen nach unten (Körperspannung aufheben), Gegner mitziehen, Fußkick nach oben

47. Fauststoß

Abwehr: Block nach innen, Arm des Angreifers fassen und anziehen (mit der vom Gegner entfernteren Hand), Genick des Angreifers mit der anderen Hand packen und herziehen, während die andere Hand auf den Halsnervenpunkt geht

48. Fauststoß

Abwehr: Karate-Technik: Block nach innen, Innenhandkante zum Hals, Nieder-drücken und Handkante in den Nacken, beide Schultern fassen, werfen über gestrecktes Bein

49. Haare fassen von hinten

Abwehr: Hand fixieren, Knöchelhebel, Drehung und Armhebel, Armhebel auf der Schulter, Ellenbogenschlag zum Kopf und auf der anderen Seite in die Nieren

50. Jacke anfassen von hinten

Abwehr: Ausfallschritt seitlich nach hinten, Schockschlag zum Unterleib, übergreifen (Hand des Angreifers auf der Schulter fixieren) und Gegner mittels Armhebel nach unten drücken

51. Messerstoß von unten

Abwehr: Ausweichen, beidhändiger Block, Schlag auf Messerhand und Anwendung des Armhebels (nach unten), Fußkick zum Kopf, Waffe sichern

52. Klammern von hinten (Arme eingeklemmt)

Abwehr: Hüfte nach hinten schieben, Fuß des Angreifers zwischen den Beinen fassen, werfen, umdrehen, Kick

53. Klammern von vorne (Arme frei)

Abwehr: Handkante gegen den unteren Nasenansatz, Angreifer an den Schultern fassen, Außensichel

54. Seitlicher Messerstich

Abwehr: Ausweichen, Block mit beiden Händen (Parade) und fassen, Hand-rückenschlag (Schockschlag) zum Kopf, gestreckter Armhebel, Waffe sichern

55. Klammern von vorne (Arme eingeklemmt)

Abwehr: Ausbrechen und in die Knie runter gehen, die Knie des Angreifers umklammern und ruckartig hochziehen während die Schulter umstößt

### **3. Kyu - Grad (2. Blaugurt)**

56. Ohrfeige  
Abwehr: Block nach außen, Hüftwurf
57. Würgen von vorne  
Abwehr: Judotechnik: eine Hand fasst die Schulter des Angreifers (parallel), die andere Hand den Unterarm (parallel), Gegner drehen, Fußfegen, Fauststoß
58. Würgen von vorne  
Abwehr: Terrortechnik: eine Hand an die Schulter des Angreifers, andere Hand Kralle am Kehlkopf, Fußfegen, Fauststoß
59. Messerstich zum Solarplexus  
Abwehr: Block mit beiden Händen (Parade), eine Hand fasst und führt den Arm des Angreifers nach außen, mit der anderen Hand Kralle am Kehlkopf, Werfen über gestrecktes Bein, Waffe sichern
60. Seitlicher Messerstoß  
Abwehr: Doppel-Block, Arm fassen, Jacke des Angreifers um dessen Hals herum umfassen, Tritt in Kniekehle und Armhebel (auf Bein), Waffe sichern
61. Stockschlag von oben  
Abwehr: Ausweichen, Ableiten des Schlages (Fuß zurück), zu Boden drücken (Kreisbewegung; Körperstreckhebel mögl.), Schlag, Waffe sichern
62. (Aufwärts-) Fußkick  
Abwehr: Terrortechnik: Ausweichen, Fuß fangen, Kralle am Kehlkopf, Standbein des Angreifers fegen, Fauststoß in Genitalbereich
63. Fauststoß  
Abwehr: Block in einer Kreisbewegung nach außen, Handhebel unter Achsel des Angreifers, drücken des Halsnervenpunktes
64. Fauststoß  
Abwehr: Ausweichen, Block nach innen, Schulter fassen, Fußfegen, Drehfußkick
65. Haare fassen von vorne  
Abwehr: Handhebel (ein Fuß zurück)
66. Haare fassen von vorne  
Abwehr: Handhebel, Unterlaufen und Armhebel

## **2. Kyu - Grad (1. Braungurt)**

67. Würgen von vorne

Abwehr: Schockschlag zum Solarplexus, Fassen am Ellenbogen mit der einen Hand (über Kreuz), Nasenhebel mit der anderen Hand, Niederdrücken

68. Würgen von hinten mit einem Arm

Abwehr: Schulterwurf

69. Würgen seitlich am Boden

Abwehr: Schockschlag, Kopf und Körper ausdrehen, Armhebel

70. Verteidiger auf Boden: Würgen über Kopf

Abwehr: Schockschlag, Hand unter Achsel des Angreifers durchführen, Kopf folgt, mit Füßen abdrücken, Armhebel (Kreuzfesselgriff)

71. Würgen von hinten

Abwehr: Ausweichen, Fuß zurück, Schockschlag oben, Beine wegziehen, nach hinten werfen

72. Klammern von hinten, beide Arme eingeklemmt

Abwehr: In die Hocke gehen, Schulterwurf

73. Aufwärtsfußkick

Abwehr: Kreuzblock, Fußhebel, Gegner durch Zug zu Boden werfen, Beinhebel, Haare fassen

74. Messerstich von unten

Abwehr: Kreuzblock und Handhebel (Angriffsarm auf den Rücken des Angreifers hebeln), Fallen ins eigene Messer

75. Messerstoß von oben

Abwehr: Block oben, Schockschlag zum Kinn, Anwendung des Armhebels (nach hinten), Fauststoß, Waffe sichern

76. Messerstoß von oben

Abwehr: Block oben, fassen, Körperdrehung nach außen (unter Waffenhand durch), Messer in Bauch des Angreifers stoßen

77. Messerstoß zum Solarplexus

Abwehr: Kreuzblock, Handhebel, Rühren am Boden, Arm- und Handhebel, Waffe sichern

78. Stockschlag von außen

Abwehr: Reindrehen, Doppelblock, Ellenbogenschlag, Schwitzkasten, Kniestöße in Bauch, Ellenbogenschlag auf Rücken

## **1. Kyu - Grad (2. Braungurt)**

79. Opfer liegt auf Boden: Angreifer schlägt mit Fuß auf Kopf ein  
Abwehr: Block mit beiden Händen, Fassen des Fußes, auf den Fuß hinaufdrehen (Angreifer fällt mit Rücken zu Boden), Schlag
80. Klammern von hinten (Arme frei)  
Abwehr: Hüftrad (Arm um Kopf)
81. Schwitzkasten  
Abwehr: Ellenbogenstoß, seitlich würgenden Arm fassen und zur Seite drehen, fallen lassen (Gegner fliegt oben drüber), Schlag
82. Klammern unten (Ringergriff)  
Abwehr: Fallenlassen nach hinten, Gegner oben drüber werfen, Schlag
83. Stockstich  
Abwehr: Ausweichen und Stock fassen, Stock in Handgelenkhebel drehen und wegnehmen, Angreifer gewinnt Abstand und setzt mit Vorwärtsfußkick nach, Ausweichen und Fuß fangen, Stockhebel auf Schienbein
84. Schupfen, Nachsetzen mit Schwinger von außen  
Abwehr: Parade, Aufwärtshacken in Achselhöhle, durchtauchen, Tritt in Kniekehle von hinten, umwerfen
85. Schwinger mit beiden Armen  
Abwehr: beidseitigen Block, Kniestoß, Kopf umklammern, Reisballenwurf
86. Packen einer Schulter, andere Hand Hakenschlag in Bauch  
Abwehr: Ausweichen nach hinten und Kreuzblock, Ellenbogenschlag und Fegen
87. Würgen mit einer Hand von hinten (nach hinten ziehen)  
Abwehr: Fußstrecken, seitlich rollend wegdrehen / fallen lassen (Gegner oben drüber), Schlag
88. Tritt von hinten in die Kniekehle, Unterarmwürgen von hinten (Verteidiger kniet)  
Abwehr: Hüftwurf, auf Angreifer fallen lassen, Festlegetechnik: Einen Arm mit Fuß hebeln, anderen mit Arm hebeln
89. Schultern packen von hinten  
Abwehr: Fassen der Hände, nach hinten durchdrehen und überkreuzen der Arme mit Wurf durch Schritt zurück, Angreifer liegt auf Rücken und wird durch Unterschenkel-hebel auf Bauch gedreht, durch Handgelenkdrehhebel zum Aufstehen zwingen und abtransportieren.
90. Schulteranfassen mit beiden Händen von vorn  
Abwehr: Schulterdrehhebel zu Boden, Angreifer liegt auf Bauch, Kreuzfesselgriff, Angreifer durch Nasenhebel zum Hinsetzten und dann zum Aufstehen zwingen, Abtransport durch Kreuzfesselgriff unten (Ellenbogen des A. hinter Körper)

## **1. DAN (1. Schwarzgurt)**

- a) Vorkenntnisse der vorhergehenden Grade
- b) Folgende Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen:
  - Pressluftschlag
  - Halbkreisfußtritt vorwärts
  - Beinbeugehebel
  - Armriegel von innen
  - Beindurchzug
  - Körperabbiegen
  - Körperrückstoß
  - Hüftfegen
  - Eckenwurf
  - Scherenwurf
- c) Freie Abwehr angesagter Angriffe
- d) Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern:
  - Mit Kontakt
  - Ohne Kontakt
  - Mit Waffen (Stock, Messer, Faustfeuerwaffen, Kette)
- e) Allkampf - Freikampf
- f) Abwehrhandlungen in Notwehrsituationen
- g) -bruchtest nach Wahl des Prüflings (der angestrebten Graduierung entsprechend)
- h) Theorie: Notwehr §§ 32,33 StGB