



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**10. Grad    Weiß-Gelb**

Vorbereitungszeit mind. 2 Monate

15 TE

Grundtechniken:	
Grundtechnik 1:	Fauststoß, einfach, doppelt, dreifach mit Kihap
Grundtechnik 2:	5er Schlagkombination
Grundtechnik 3:	Fußtritte Ap-chagi und Naeryo-chagi
Grundtechnik 4:	Kampfstellung, Block unten und Fauststoß
Grundtechnik 5:	Kampfstellung, Block mitte und Fauststoß
Grundtechnik 6:	Kampfstellung, Block oben und Fauststoß
Grundtechnik 7:	Fallschule: Sturz vorne, hinten und seite

Griffe:	
Griff 1:	<b>Verteidiger liegt am Boden.</b> Ausweich- und Abwehr-Technik gegen versuchte Angriffe.
Griff 2:	<b>Fassen am Revers.</b> Abwehr durch Handhebel.
Griff 3:	<b>Würgen am Boden.</b> Haare fassen, Nasenhebel, Ellbogenstoß, Aufstehen und Sicherheitsabstand.
Griff 4:	<b>Versuchtes Anfassen auf Mittelteil des Körpers.</b> Rechtes Bein ausweichen, dabei faßt rechter Arm Angriffsarm an, Transporttechnik Armhebel.
Griff 5:	<b>Versuchtes Fassen am Revers</b> Transportgriff mittels Armhebel hinten rechts, mit linkem Arm am Hals festlegen



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**9. Grad      Gelb**

Vorbereitungszeit mind. 3 Monate

15 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 8:	Schlagkombination mit Partner mit Pratze
Grundtechnik 9:	Blockkombination mit Tritten
Grundtechnik 10:	Fußtritt Dolyo-chagi
Grundtechnik 11:	Fallschule: Stürze mit Schutzposition und diagonal aufstehen
Grundtechnik 12:	Fallschule: Stürze mit Partner

### Griffe:

Griff 6:	<b>Ringerangriff</b> Rechtes Bein ausweichen, linker Arm ableiten, Transportgriff mittels Würgen.
Griff 7:	<b>Schwitzkasten</b> Schockschlag in den Unterleib, Nasenhebel nach hinten.
Griff 8:	<b>Fassen beider Handgelenke.</b> Ausdrehen, Ellbogenstoß, wegdrehen, Sicherheitsabstand
Griff 9:	<b>Schulteranfassen mit beiden Händen.</b> Ausweichen mit dem rechten Bein seitlich, mit Armhebel weiterleiten.
Griff 10:	<b>Klammern von vorn</b> Schockschlag, Genickdrehhebel, Sicherheitsabstand



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**8. Grad Orange**

Vorbereitungszeit mind. 3 Monate

30 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 13:	Gehen in Vorwärts- und Rückwärtsstellung
Grundtechnik 14:	Gehen im Vorwärtsstand mit Kreuzblock nach oben und Doppelblock unten seitlich, dann Drehung, alles mit Kihap
Grundtechnik 15:	Gehen mit Vorwärtsfußstoß mit Kreuzblock und Drehung
Grundtechnik 16:	Gehen mit Vorwärtsfußschwung mit Kreuzblock und Drehung
Grundtechnik 17:	Fußtritt Yop-chagi
Grundtechnik 18:	Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts und seitlich
Freikampf:	Freikampf 1:1 (3 min.)

### Griffe:

Griff 11:	<b>Fassen am Revers und Ohrfeige</b> Block im Stand, Ellbogenstoß, nach hinten wegdrehen, Sicherheitsabstand.
Griff 12:	<b>Stock von oben.</b> Block links, Handkante, weiterleiten, entwaffnen und sicherstellen.
Griff 13:	<b>Fassen am Revers.</b> Handgelenkschleuderhebel
Griff 14:	<b>Würgen beidhändig von vorne.</b> Fauststoß Mitte, Doppelblock, Armstreckhebel, Fußfeger und Sicherheitsabstand.
Griff 15:	<b>Würgen von der Seite.</b> Abwehr mittels Armhebel.
Griff 16:	<b>Würgen von vorn.</b> Linkes Bein zurücksetzen, rechte Handkante und Sicherheitsabstand.
Griff 17:	<b>Fauststoß Mitte, Doppelblock, Armstreckhebel,</b> linke Handkante, Haare fassen, Kniekick (Übungsform für 1. Allkampfform), (Angreifer : Schutz des Kopfes)
Griff 18:	<b>Körperklammern, arme sind frei.</b> Daumenstachel und Sicherheitsabstand.
Griff 19:	<b>Mit beiden Händen rechten Arm anfassen.</b> Rechtes Bein seitlich ausweichen, mit Armhebel weiterleiten.
Griff 20:	<b>Anfassen am Revers mit beiden Händen, Kopfstoß.</b> Hände nach oben, Handflächen zeigen nach innen, Kniestoß.



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**7. Grad** **Orange/Grün**

Vorbereitungszeit mind. 3 Monate

30 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 19:	Gehen im Vorwärtstand mit Block nach unten
Grundtechnik 20:	Gehen im Vorwärtsstand mit Block nach oben
Grundtechnik 21:	Gehen im Vorwärtsstand mit Fauststoß mittlere Höhe
Grundtechnik 22:	Gehen im Vorwärtstand mit Doppelfauststoß mittlerer Höhe
Grundtechnik 23:	Gehen im Vorwärtsstand mit Vorwärtstritt und Doppelfauststoß
Grundtechnik 24:	Fußtritt Torro Yop-chagi
Grundtechnik 25:	Fallschule: Rollen mit Partner
Freikampf:	Freikampf 1:1 (3 min.)

### Griffe:

Griff 21:	<b>Handgelenk fassen.</b> Unterlaufen, Handhebel und seitlich festlegen. (Aikido-Technik)
Griff 22:	<b>Würgen von hinten nahe.</b> Handgelenkschleuderhebel, Festlegetechnik stehend.
Griff 23:	<b>Faust zum Kopf.</b> Taekwondo-Technik (Übungsform), Sicherheitsabstand.
Griff 24:	<b>Anfassen am Revers.</b> Hand- und Armhebel, mit Knie zu Boden drücken.
Griff 25:	<b>Würgen von vorn - nah</b> Doppelfauststoß, Kreuzblock, Kopf fassen, Kniestoß Sicherheitsabstand
Griff 26:	<b>Hände in Hüfte gestützt</b> Armkreuzhebel
Griff 27:	<b>Würgen von hinten - weit</b> seitliches Ausweichen mit linkem Bein Innenhandkantenschlag, Fußfeger Sicherheitsabstand
Griff 28:	<b>Haare fassen von hinten</b> zurückgehen, Armhebel auf den Rücken
Griff 29:	<b>versuchtes Fassen des Revers mit beiden Händen</b> rechtes Bein seitlich, mit dem linken Arm Schutz, beide Arme einklemmen, weiter drehen, Ellbogenschlag Sicherheitsabstand
Griff 30:	<b>Hand fassen und linke Hand schlagen</b> Block, Handbeugestrauchhebel



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**6. Grad Grün**

Vorbereitungszeit mind. 4 Monate

30 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 26:	1. Allkampfkombination
Grundtechnik 27:	1x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (3 min.)

### Griffe:

Griff 31:	<b>Messerstoß von oben</b> Block rechts, Armhebel, mit linkem Bein ausweichen, entwaffnen
Griff 32:	<b>Messerstich von unten</b> ausweichen rechts, HandkanteArmstreck- und Handbeugehebel mit Entwaffnung
Griff 33:	<b>Handgelenk fassen - diagonal</b> Mit linkem Bein seitlich ausweichen, Arm- und Handhebel
Griff 34:	<b>Messerstich von unten</b> Kreuzblock, linkes Bein seitlich vor, mit Fußfeger zu Boden führen, Knie auf den Arm und entwaffnen
Griff 35:	<b>Seitlicher Messerstich</b> Ausweichen, ein Arm Block, linke Faust Schock, Armhebel, entwaffnen
Griff 36:	<b>Stock längsseits gegen Hals</b> Mit beiden Unterarmen Schutz, sofort weiterleiten, Kniestoß, entwaffnen
Griff 37:	<b>Fußkick</b> Fuß fangen, rechtes Bein vor, weiterleiten, festlegen
Griff 38:	<b>Umklammern von hinten - Arme sind frei</b> Stampfschritt, Kopfschlag nach hinten, Hand fassen, Handhebel
Griff 39:	<b>Messerstich gegen den Bauch</b> Ausweichen, Fußkick, rückwärts gedrehter Seitkick
Griff 40:	<b>Messerstich von unten</b> Nach links seitlich ausweichen, Kreuzblock offen, Handgelenkschleuderhebel, festlegen am Boden und entwaffnen



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

5. Grad

Grün/Blau

Vorbereitungszeit mind. 4 Monate

30 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 28:	1. Allkampfkombination
Grundtechnik 29:	1x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (3 min.)

### Griffe:

Griff 41:	<b>Würgen von hinten - weit</b> Seitlich durchtauchen, Handkante, Fauststoß
Griff 42:	<b>Klammern von vorn (Hände sind frei)</b> Befreiung durch Handkante gegen unteren Nasenansatz, rechten Handballenschub zum Kinn
Griff 43:	<b>Angriff antäuschen</b> Rückwärts gedrehter Seitkick (auf Reaktion)
Griff 44:	<b>Revers fassen</b> Daumenhebel
Griff 45:	<b>Handgelenk fassen</b> Kipphandhebel
Griff 46:	<b>Versuchtes Würgen</b> Fingerhebel, Befreiung durch Pushkick, Rolle rückwärts
Griff 47:	<b>Aikido-Technik - 2 Arme fassen</b> Weiterführende Festlegung durch seitliches Halten am Boden
Griff 48:	<b>Pistole von vorn</b> Doppelhandkante, Aufwärtskick in den Unterleib, Pistole gegen den Kopf schlagen, entwaffnen
Griff 49:	<b>Pistole von hinten</b> Handkante, entwaffnen
Griff 50:	<b>Angriff steht bevor</b> Stopkick, drehen, Festleger durch Genickhebel



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**4. Grad Blau**

Vorbereitungszeit mind. 6 Monate

45 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 30:	2. Allkampfkombination
Grundtechnik 31:	2x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (5 min.)

### Griffe:

Griff 51:	<b>Fauststoß zum Kopf</b> Links Handkante, rechts Hüftwurf, Sicherheitsabstand
Griff 52:	<b>Würgen von vorn (Terror-Technik-Würgeabwehr)</b> Mit linker Hand Oberarm des Angreifers fassen, rechte Hand Krallen Kehlkopf, Fußfeger, Sicherheitsabstand
Griff 53:	<b>Fauststoß</b> Kampfstellung, links Handkante, rechts Handrückenschlag gegen Gesicht
Griff 54:	<b>Messerstich von oben</b> Nach links ausweichen, Kick zum Bauch, weiter drehen, Sicherheitsabstand
Griff 55:	<b>Messerstich zum Solarplexus</b> Mit rechts ausweichen, Doppelhandkante, entwaffnen, Genickhebel, dabei linkes Bein zurück
Griff 56:	<b>Messerstoß seitlich</b> Kalari-Payat (indische Messerabwehr); rechts Block, links Kopf fassen, kreisförmig zu Boden gleiten, Festleger mit linkem und rechtem Knie
Griff 57:	<b>Fauststoß (beide Kampfstellung)</b> Handkante Schulter fassen, Kniestoß, nach links zu Boden schleudern, Sicherheitsabstand
Griff 58:	<b>Fauststoß (beide Kampfstellung)</b> Ausweichen, Kreuzblock, Kniestoß, Sicherheitsabstand
Griff 59:	<b>Würgen am Boden - seitlich von rechts</b> Fuß, Festleger, Handgelenkhebel
Griff 60:	<b>Fauststoß von vorn</b> Block, Schulter fassen, links Fußfeger, linken Fuß über den Hals, rechts Armhebel



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**3. Grad** **Blau/Braun**

Vorbereitungszeit mind. 6 Monate

45 TE

**Grundtechniken:**

Grundtechnik 32:	2. Allkampfkombination
Grundtechnik 33:	2x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (5 min.)

**Griffe:**

Griff 61:	<b>Haare fassen - von hinten</b> Unterlaufen, Aikido-Technik, festlegen
Griff 62:	<b>Würgen von vorn</b> Linkes Bein zurück, Hakenschlag von oben, Ellenbogenstoß, Sicherheitsabstand
Griff 63:	<b>Angreifer sitzt auf Stuhl</b> Rechts auf Schulter klopfen, links einfädeln, mit eingeklemmtem Arm festlegen
Griff 64:	<b>Würgen von hinten - mit einer Hand</b> Linkes Bein zurück, Ellenbogenstoß rechts, Hüftschleuderwurf, Sicherheitsabstand
Griff 65:	<b>Würgen von vorn - mit beiden (Judotechnik)</b> Rechte Hand fasst linke Schulter von innen, linke Hand fasst Oberarm, Fußfeger, Sicherheitsabstand
Griff 66:	<b>Messerstich seitlich in den Halsbereich</b> Rechts Block und links Fauststoß gegen Niere, gestreckter Armhebel, Waffe sichern, Sicherheitsabstand
Griff 67:	<b>Kopfklammern von vorn unten</b> Schockschlag zwischen die Beine, Handhebel herausdrehen, Unterarmhebel und zu Boden drücken
Griff 68:	<b>Fauststoß (Übungsform für die 2. Allkampfkombination)</b> Nach links ausweichen, Rundkick, rechte Handkante, links vorgehen und mit links Fauststoß
Griff 69:	<b>Hand festhalten</b> Ausdrehen, Handrückschlag mit links auf den Solarplexus
Griff 70:	<b>Ohrfeige rechts</b> Block links, abknien, Ellenbogenstoß zum Bauch, Beinstreckhebel zum Wurf, festlegen



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**2. Grad Braun**

Vorbereitungszeit mind. 6 Monate

60 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 34:	3. Allkampfkombination
Grundtechnik 35:	2x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (5 min.)

### Griffe:

Griff 71:	<b>Aufwärtsfußkick - rechts</b> Kreuzblock, mit rechtem Bein vorgehen, Fußhebel, zu Boden drücken und Haare fassen, Handkantenschlag zum Hals
Griff 72:	<b>Klammern von hinten, beide Arme sind frei</b> Kopf stoßen, beide Arme einklemmen, danach untere Hand nehmen
Griff 73:	<b>Stoß mit der flachen Hand gegen die Brust</b> Weiterleiten, links Handkante, links Fußfeger, mit rechtem Bein auf das Handgelenk festlegen
Griff 74:	<b>Versuch von unten zu klammern (Ringergriff)</b> Rechtes Bein vor, Schock unten, mit rechts ausweichen, Kniestoß, Sicherheitsabstand
Griff 75:	<b>Fassen des linken Handgelenks und Heranziehen</b> Herauswinden und Handrückschlag rechts, Sicherheitsabstand
Griff 76:	<b>Haare fassen - von hinten</b> Rechten Fuß zurück, Armhebel, dabei linken Fuß zurück, Fuß wegschlagen, festlegen
Griff 77:	<b>Stock von oben</b> Wie Messer von oben, mit Stock festlegen
Griff 78:	<b>Haare fassen - von vorn</b> Handhebel, unterlaufen und Armhebel, Ellenbogenstoß
Griff 79:	<b>Versuchtes Fassen</b> Bauchlage - Beinschere
Griff 80:	<b>Schwitzkasten am Boden</b> Festlegen am Boden



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**2. Grad**

**Braun/Schwarz**

Vorbereitungszeit mind. 1 Jahr

80 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 36:	3. Allkampfkombination
Grundtechnik 37:	3x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1 (7 min.)

### Griffe:

Griff 81:	<b>Schlagen mit Stuhl</b> Unterlaufen, Schulter und Kniekehle fassen und werfen, Sicherheitsabstand
Griff 82:	<b>Angreifer liegt am Boden, Fußkick (Aufstehergriff)</b> Kick weiterleiten, Armhebel, nach vorn drücken, Angreifer in Kniebeuge halten
Griff 83:	<b>Klammern von hinten - beide Arme sind eingeklemmt</b> In Hocke gehen, Schulterwurf, Sicherheitsabstand
Griff 84:	<b>Fauststoß knieend am Boden</b> Kreuzblock, Handgelenk fassen, drehen (beidseitig rechts und links)
Griff 85:	<b>Messerstich seitlich</b> Parade mit rechter Handkante, links Fauststoß gegen Niere, Schulter fassen, mit linkem Fuß einen Schritt nach vorn, Gegner nach vorn niederdrücken, am Boden Hebel
Griff 86:	<b>Würgen von hinten</b> Hosenbein anfassen
Griff 87:	<b>Fauststoß rechts, dann links</b> Mit links Handkante, anschließend linken Handkantenblock gegen linken Fauststoß, dann mit rechts Ellenbogenstoß
Griff 88:	<b>Revers fassen</b> Handhebel (Körperdrehung!), übersteigen des Armes, niederdrücken, mittels Armhebel durch linkes Bein festlegen
Griff 89:	<b>Messerstich gegen Solarplexus</b> Schienbeinschlag, Fersendrehschlag
Griff 90:	<b>Fingerspitzenstoß gegen die Augen</b> Parade mit flacher Hand, verdrehen der Hand mit Abtransport



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

**1. Poom Schwarz**

Vorbereitungszeit mind. 1 Jahr

80 TE

### Grundtechniken:

Grundtechnik 38:	1. Allkampfform
Grundtechnik 37:	3x Bruchtest Allkampftechnik
Freikampf:	Freikampf 2:1

### Griffe:

Griff 91:	<b>Messerstich frontal</b> Block rechter Unterarm, linker Arm greift über die Schulter des Angreifers, rechts Fußfeger, linkes Bein über seinen Oberkörper, rechtes Bein über linken Fußrücken, rechts Armstrecker, Messer abnehmen
Griff 92:	<b>Klammern von vorn (oben) - Arme sind eingeschlossen</b> Daumenstachel Leiste, beide Schultern fassen, Fußfeger und werfen, Sicherheitsabstand
Griff 93:	<b>Ringerangriff</b> Kopf zwischen die Beine nehmen, Hüften des Angreifers fassen, rückwärts abrollen, festlegen
Griff 94:	<b>Würgen von vorn</b> Fauststoß und Handgelenkschleuderhebel, Festleger mit Fuß auf rechte Schulter
Griff 95:	<b>Messerstich von oben</b> Parade, rechte Hand fängt Messerhand, linker Fuß vor, linke Hand unten durchgreifen und Armhebel, Ellenbogenstoß gegen Kinn, am Boden entwaffnen
Griff 96:	<b>Schwitzkasten von vorn</b> Rechten Fuß vor und über Angreifer abrollen, Ellenbogenstoß
Griff 97:	<b>Umklammern von hinten</b> Schlag mit dem Hinterkopf antäuschen, Hosenbein fassen, werfen und Riegelhebel
Griff 98:	<b>Messerstich zum Solarplexus</b> Ausweichen, linke Handkante auf Messerhand, rechte Handkante auf Nacken
Griff 99:	<b>Messerstich gegen den Bauch</b> Ausweichen und Block, fassen, Schlag mit Handkante gegen Handgelenk, entwaffnen und Rundkick zum Bauch



## Prüfungsprogramm Erwachsene

*Kampfsport Club Haar e.V.*

1. Poom Schwarz

Seite 2

Griff 100:	<b>Doppelnelson</b> Arme einklemmen, nachgeben, dabei mit rechtem Bein ruckartig nach hinten in Kniestand gehen, dabei leichte Rechtsdrehung mit dem Oberkörper
Griff 101:	<b>Rückenlage Messerstich</b> Beinstoß mit linkem Bein, weiterleiten und Rundkick
Griff 102:	<b>Messerstich seitlich</b> Parade mit rechter Handkante, durch linken Kniestoß auf Messerhand entwaffnen, linke Ferse in den Unterleib, Sicherheitsabstand
Griff 103:	<b>Würgen von vorn - mit einer Hand</b> Kempo
Griff 104:	<b>Messerstich in Bauchhöhle, von außen nach innen</b> Rechts vor, links gegen Messerarm, rechts Tiefschlag, Armhebel (mit rechts überfassen), entwaffnen
Griff 105:	<b>Würgen von vorn</b> Rechten Arm hoch, linke Faust gegen Solarplexus, linkes Bein mit Körperdrehung zurück, rechts Seitkick gegen Knie