

Prüfungsrichtlinien der IMAF

Jiu Jitsu

International / National

柔術



IMAF Prüfungsordnung

Prüfungen dürfen nur von anerkannten IMAF Prüfern durchgeführt werden.

Zum Prüfer Verhalten

Die Prüfungskommission sollte in allen Bereichen eine Vorbildfunktion einnehmen. Sie sollte sich respektvoll gegenüber den Anwesenden, insbesondere den Prüflingen und deren Partnern verhalten.

Selbstdarstellungen und arrogantes Verhalten sind nicht nur im Budosport, sondern in allen Lebensbereichen nicht gerne gesehen. Der Prüfer sollte z.B. während der Theorie im Rahmen bleiben. Das bedeutet, die Kommission sollte alle Bereiche nur kurz antesten, um festzustellen, inwieweit der Prüfling sein Wissen erweitert hat. Die Prüfer sollten das Prüfungsprogramm nicht unterbrechen. Eventuelle Fragen zu den Techniken sollten im Anschluss des Technikteils geklärt werden. Die Kommission sollte mit Flexibilität, Sensibilität und Empathie für die Situation eine unterstützende Begleitung für die Prüfungssituation sein.

Zur Art der Präsentation

Der Prüfling sollte die Darstellungsform seines Programms selber bestimmen können, denn es handelt sich dabei um seine Prüfung und nicht die des Prüfers. Dieser Grundsatz sollte auch für die Interpretation der Aufgabenstellung dienen.

Eine Schwarzgurtprüfung sollte eine Technik und keine Konditionsprüfung sein. Deshalb stehen dem Prüfling in einem angemessenen Rahmen Pausen zu. Dieser Rahmen sollte je nachdem, wie lange der Prüfling schon auf der Matte steht, bzw. wie umfangreich sein Programm ist, differenziert werden. Das zur Präsentation der Techniken eine gewisse Schnelligkeit und Härte gehört, ergibt sich von selbst. Der Prüfling sollte seine Pausenzeiten selbständig wählen dürfen. Zu großzügige Pausenzeiten können bei der Bewertung negativ ins Gewicht fallen.

Sollte der Prüfling unter körperlichen Einschränkungen leiden, so hat er die Möglichkeit, einen schriftlichen Antrag auf ein eingeschränktes Prüfungsprogramm zu stellen.

Im Anschluss der Prüfung, können Bewertungsbögen der Prüfungen, von den Prüflingen eingesehen werden. Somit kann man dem Prüfling ein eindeutiges Feedback gewähren.

Die Dan Prüfung ist grob in vier Teile gegliedert:

- Techniken,
- Kata,
- Fallschule
- Theorie.

Sollte der Prüfling in einem oder mehreren der vier Abschnitte durchfallen, hat er die Möglichkeit, diesen innerhalb von zwei Jahren bei einer Nachprüfung zu wiederholen.

Schriftliche Arbeit

Bei der schriftlichen Arbeit fließt die Benotung in die theoretische Prüfung mit ein. Die Arbeit sollte den Mindestumfang von 2 DIN A4 Seiten haben. Die Prüfer sind verpflichtet, sich in die Arbeit einzulesen, um gegebenenfalls bei der theoretischen Prüfung, Teile der Arbeit abzufragen.

Das Thema wird vom Stilrichtungswart bzw. dem Bundestrainer dem Prüfling vorgegeben (Eigene Vorschläge des Prüflings sind erwünscht). Der Erwartungshorizont wird vor Vergabe eingehend mit dem Prüfling besprochen.

Gürtelgrade und Wartezeiten

Grad	Gürtelfarbe	Trainingszeiten		Grad	Gürtelfarbe	Training zeiten
		Bis 12 Jahre	Ab 13 Jahre			
10. Kyu	Weiß/Gelb	6 Monate		1 Dan	Schwarzgurt	1 Jahr
9. Kyu	Gelb	6 Monate		2 Dan	Schwarz mit 2 silbernen Streifen	2 Jahre
8. Kyu	Gelb/Orange	6 Monate		3 Dan	Schwarz mit 3 silbernen Streifen	3 Jahre
7. Kyu	Orange	6 Monate		4 Dan	Schwarz mit 4 silbernen Streifen	4 Jahre
6. Kyu	Orange/Grün	8 Monate		5 Dan	Schwarz mit 5 silbernen Streifen	4 Jahre
5. Kyu	Grün	8 Monate	1 Jahr	6 Dan		5 Jahre
4. Kyu	Grün/Blau	8 Monate		7 Dan		6 Jahre
3. Kyu	Blau	8 Monate	1 Jahr	8 Dan		7 Jahre
2. Kyu	Blau/Braun	8 Monate		9 Dan		
1. Kyu	Braun	1 Jahr	1 Jahr	10 Dan		
Meister- anwärter	Braun mit durchgehendem roten Streifen	1 Jahr				

- Bis einschließlich 12 Jahren sind Zwischenprüfungen abzulegen
- Meisteranwärterprüfung ab 16 Jahren

Anzugsordnung

Weißer Judo oder Jiu Jitsu Gi. Auf der linken Brustseite das Schulabzeichen und am linken Oberarm das Verbandsabzeichen.

Bei Survivalgraduierungen, können diese am rechten Oberarm getragen werden.

Fallschule

- Die Grundfallschule

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. Rolle vorwärts | 6. Sturz rückwärts |
| 2. Rolle rückwärts | 7. Rolle über Hindernis |
| 3. Rolle seitwärts | 8. Hechtrolle |
| 4. Sturz vorwärts | 9. Flugrolle |
| 5. Sturz seitwärts | 10. Fallen auf harten Boden |

- Ab Orange Gurt rechts und links
- Ab Blaugurt auch auf harten Bodenkampf
- Bis einschließlich 12 Jahren wird auf die Fallschule auf harten Boden verzichtet.

Theoriefragen

weiß-gelb	Themenblock 1	grün-blau	Themenblock 1-4
gelb	Themenblock 1-2	blau	Themenblock 1-5
gelb-orange	Themenblock 1-2	blau-braun	Themenblock 1-5
orange	Themenblock 1-3	braun	Themenblock 1-6
orange-grün	Themenblock 1-3	schwarz	Themenblock 1-6
grün	Themenblock 1-4		

<p>Themenblock 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Japanische Grundbegriffe - Gürtelfarben - Anzugsordnung - Kampfsportarten allgemein - Kleiner Notwehrparagraf <p>Themenblock 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dojo Etikette - Geschichte des JJ - Hohe Dan Träger <p>Themenblock 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Notwehrrecht - IMAF Definition 	<p>Themenblock 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erste Hilfe / Kuatsu - Wiederbelebungsarten - Kampfgericht <p>Themenblock 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomie - JJ Kampfrichterwesen - Bewegungslehre (Grundkenntnisse) <p>Themenblock 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsmethoden - Trainingslehre - Trainerwesen
---	--

Waffentechniken

Sollen erst ab dem 12 Lebensjahr gezeigt werden.

- Messerabwehren bis zum vollendeten 15 Lebensjahr mit einem Gummimesser.
- Stockabwehren sollten mit einem Safety Stock trainiert und gezeigt werden.

Prüfungsprogramm

10 Kyu Weiß – Rot

Fallübungen: 1 bis 3

Techniken:

- Außensichel (O-Soto-Gari)
- Innensichel (O-Uchi-Gari)
- Fußwurf mit Armhebel am Boden
- Ohrennervenpresse
- Kniekuss (Würgeabwehr von vorne)
- Haltegriff seitwärts (Kesa Gatame)
- Haltegriff über Kreuz (Kuzure-Yoko-Shio-Gatame)

Theorie:

- Was ist Jiu Jitsu, Judo, Karate, Teakwon Do?
- Gürtelfarben im Jiu Jitsu
- Jap. Begriffe für Schülergrad, Meistergrad, Kämpfer, Matte, Gürtel, Übungsraum

9 Kyu Gelb

Fallübungen: 1 bis 6

Techniken:

- Hüftwurf (O Goshi) oder Hüftschwung (Uki Goshi)
- Große Außensichel (O Soto Gari)
- Kleine Außensichel (Ko Soto Gari)
- Große Innensichel (O Uchi Gari)
- Kleine Innensichel (Ko Uchi Gari)
- 2 Würgegriffe
- 2 Würgeabwehren
- 1 Armhebel
- 1 Messerabwehr
- 1 Handhebel

Theorie:

- Themenblock 1 bis 2

Lehrgänge:

- 1 Lehrgang

8 Kyu Gelb - Orange

Fallübungen: 1 bis 7

Techniken:

- 2 Handhebel
- 1 Handhebelbefreiung
- 1 Schulterhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 2 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 3 Würgegriffe
- 3 Würgeabwehren
- 2 Transportgriffe
- 2 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hüftwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Festhalterbefreiung
- 1 Reversgriffbefreiung
- 2 Umklammerungsabwehren
- 1 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechnik
- 1 Schlag oder Stoßabwehr

Theorie:

- Themenblock 1 bis 2

Lehrgänge:

- 1 Lehrgang
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

7 Kyu Orange

Fallübungen: 1 bis 7

Techniken:

- 2 Handhebel
- 2 Handhebelbefreiungen
- 2 Schulterhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 2 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 1 Stockabwehr
- 3 Würgegriffe
- 3 Würgeabwehren
- 2 Transportgriffe
- 3 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hüftwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hand oder Schulterwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Gegenwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Festhalterbefreiung
- 1 Reversgriffbefreiung
- 2 Umklammerungsabwehren
- 1 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechnik
- 2 Schlag oder Stoßabwehren

Theorie:

- Themenblock 1 bis 3

Lehrgänge:

- 1 Lehrgang
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

6 Kyu Orange – Grün

Fallübungen: 1 bis 8, 1 Freie Fallübung mit Partner, 1 freie Fallübungen ohne Partner

Techniken:

- 3 Handhebel
- 3 Handhebelbefreiungen
- 3 Schulterhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 1 Armhebel am Boden
- 1 Fußhebel
- 3 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 2 Stockabwehren
- 4 Würgegriffe
- 4 Würgeabwehren
- 3 Transportgriffe
- 3 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hand oder Schulterwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Festhalterbefreiungen
- 2 Reversgriffbefreiungen
- 3 Umklammerungsabwehren
- 2 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken
- 3 Schlag oder Stoßabwehren
- 1 Fußtrittabwehr
- 1 Kombination mit 3 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

5 Kyu Grün

Fallübungen: 1 bis 10, 2 Freie Fallübung mit Partner, 1 Freie Fallübung ohne Partner

Techniken:

- 3 Handhebel
- 3 Handhebelbefreiungen
- 3 Schulterhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 1 Armhebel am Boden
- 1 Fußhebel
- 3 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 2 Stockabwehren
- 1 Stockabwehr Stock gegen Stock
- 4 Würgegriffe
- 4 Würgeabwehren
- 4 Transportgriffe
- 1 Transportgriffbefreiung
- 3 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hand oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Festhalterbefreiungen
- 3 Reversgriffbefreiungen
- 1 Schwitzkastenabwehr
- 3 Umklammerungsabwehren
- 2 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 3 Schlag oder Stoßabwehren
- 2 Fußtrittabwehren
- 2 Kombinationen mit 3 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

4 Kyu Grün – Blau

Fallübungen: 1 bis 10, 2 Freie Fallübungen mit Partner, 2 Freie Fallübung ohne Partner

Techniken:

- 4 Handhebel
- 4 Handhebelbefreiungen
- 4 Schulterhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 2 Armhebel am Boden
- 1 Armhebel Befreiung
- 2 Fußhebel
- 1 Beinhebel
- 4 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 3 Stockabwehren
- 1 Stockabwehr Stock gegen Stock
- 5 Würgegriffe
- 5 Würgeabwehren
- 5 Transportgriffe
- 2 Transportgriffbefreiungen
- 4 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hand oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Festhalterbefreiungen
- 4 Reversgriffbefreiungen
- 1 Schwitzkastenabwehr
- 4 Umklammerungsabwehren
- 3 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Schlag oder Stoßabwehren
- 3 Fußtrittabwehren
- 3 Kombinationen mit 3 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

3 Kyu Blau

Fallübungen: 1 bis 10, 3 Freie Fallübungen mit Partner, 3 Freie Fallübungen ohne Partner

Techniken:

- 4 Handhebel
- 4 Handhebelbefreiungen
- 4 Schulterhebel
- 3 Armhebel im Stand
- 2 Armhebel am Boden
- 1 Armhebel Befreiung
- 2 Fußhebel
- 1 Beinhebel
- 4 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 3 Stockabwehren
- 2 Stockabwehren Stock gegen Stock
- 5 Würgegriffe
- 4 Würgeabwehren
- 1 Würgeabwehr in der Bodenlage
- 5 Transportgriffe
- 2 Transportgriffbefreiungen
- 4 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hand oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Festhalterbefreiungen
- 5 Reversgriffbefreiungen
- 2 Schwitzkastenabwehren
- 4 Umklammerungsabwehren
- 3 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Schlag oder Stoßabwehren
- 4 Fußtrittabwehren
- 4 Kombinationen mit 3 Techniken
- 1 Kombination mit 4 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

2 Kyu Blau - Braun

Fallübungen: 1 bis 10, 4 Freie Fallübungen mit Partner, 4 Freie Fallübungen ohne Partner

Techniken:

- 5 Handhebel
- 5 Handhebelbefreiungen
- 5 Schulterhebel
- 3 Armhebel im Stand
- 3 Armhebel am Boden
- 2 Armhebel Befreiungen
- 3 Fußhebel
- 2 Beinhebel
- 5 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 4 Stockabwehren
- 2 Stockabwehren Stock gegen Stock
- 6 Würgegriffe
- 5 Würgeabwehren
- 2 Würgeabwehren in der Bodenlage
- 6 Transportgriffe
- 3 Transportgriffbefreiungen
- 5 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hand oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Festhalterbefreiungen
- 5 Reversgriffbefreiungen
- 3 Schwitzkastenabwehren
- 5 Umklammerungsabwehren
- 4 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 5 Schlag oder Stoßabwehren
- 5 Fußtrittabwehren
- 5 Kombinationen mit 3 Techniken
- 1 Kombination mit 4 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 5

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

1 Kyu Braun

Fallübungen: 1 bis 10, 5 freie Fallübungen mit Partner, 5 freie Fallübungen ohne Partner

Techniken:

- 5 Handhebel
- 5 Handhebelbefreiungen
- 5 Schulterhebel
- 4 Armhebel im Stand
- 3 Armhebel am Boden
- 2 Armhebel Befreiungen
- 3 Fußhebel
- 2 Beinhebel
- 5 Messerabwehren (ab 10 Jahre)
- 4 Stockabwehren
- 3 Stockabwehren Stock gegen Stock
- 7 Würgegriffe
- 5 Würgeabwehren
- 2 Würgeabwehren in der Bodenlage
- 6 Transportgriffe
- 3 Transportgriffbefreiungen
- 5 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Hand oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Selbstfaller oder Scheren *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 6 Festhalter *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Festhalterbefreiungen
- 6 Reversgriffbefreiungen
- 4 Schwitzkastenabwehren
- 5 Umklammerungsabwehren
- 4 Fuß-, Faust-, und Ellbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 5 Schlag oder Stoßabwehren
- 5 Fußtrittabwehren
- 5 Kombinationen mit 3 Techniken
- 2 Kombinationen mit 4 Techniken

Theorie:

- Themenblock 1 bis 5

Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

Meisteranwärter (ab 16 Lebensjahr)

- Meisternanwärterprüfungen sind freiwillig.
- Die MeisteranwärterInnen tragen einen braunen Gürtel mit einem durchlaufenden roten Streifen. Das hat den Hintergrund, dass auf Lehrgängen die DAN-Träger erkennen, dass ein angehender Meister auf der Matte steht. Dieser kann dann, speziell von den Dan Trägern unterstützt werden.
- Bei Meisterschülern soll ein sogenanntes „Mondo“ (Schüler-Meistergespräch) stattfinden, in dem eine moralische Reifeprüfung durchgeführt wird.
- Schriftliche Arbeit über allgemeine Kampfkünste
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

Allgemeine Voraussetzungen für Dan Prüfungen

- Erweitertes Polizeiliches Führungszeugnis (nicht älter als 1 Jahr)
- Mindestalter von 18 Jahren
- Erste Hilfe Ausbildung
- Genehmigung des Clubleiters
- 5 Lehrgänge
- 5 Meisterschaften oder Kampfgericht (Alternativ 5 Lehrgänge)
- Schriftliche Arbeit (2 Monate vorher abzugeben in 3 facher Ausfertigung)
- Kampfrichterlizenz

Jiu Jitsu Prüfungsprogramm 1 bis 5 DAN

TECHNIKEN	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan
Trainingszeit in Jahren	1	2	3	4	5
Fallschule	+	+	+	/	/
Goshin Jitsu no Kata	+	+	+	/	/
TECHNIK BLOCK 1					
Handgelenkhebel	10	11	12	20	22
Handgelenkbefreiungen	5	6	7		
Fingerhebel	3	4	5		
Armhebel	7	8	9		
Armhebelbefreiungen	3	4	5	18	20
Messerabwehren	6	7	8		
Stockabwehren	6	7	8		
Pistolenabwehren	5	6	7		
Schulterhebel	5	6	6		
Nackenhebel	1	2	3		
Beinhebel	3	4	5		
Fußhebel	2	3	/		
TECHNIK BLOCK 2					
Transportgriffe	7	8	9	16	18
Transportgriffbefreiungen	2	3	4		
Würfe, Gegenwürfe, Selbstfaller, Scheren	10	12	14		
Scherenabwehren oder -befreiungen	1	2	3	24	26
Würgegriffe, davon mit Strick oder Tuch	9/2	11/3	13/4		
Würgeabwehren, davon gegen Strick oder Tuch	9/2	11/3	13/4		
Nelsongriffe	1	2	3		
Nelsonabwehren	2	3	3		
Festhalter	7	8	9		
Festhalterbefreiungen	4	5	6		
TECHNIK BLOCK 3					
Haarzugabwehren	2	2	3	12	14
Reversgriffbefreiungen	5	6	7		
Schwitzkastenabwehren	4	5	6		
Umklammerungsabwehren	6	7	8	14	16
Faust-, Ellenbogen-, Fußtechniken je	4	4	4		
Schlag- und Stoßabwehren	5	6	7		
Fußtrittabwehren	5	6	7		
Abwehren gegen stehenden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		
Abwehren gegen knienden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		
Kreis oder Bodenkampf	+	+	+	/	/