

## Prüfungsprogramm Jeet Kune Do

### Instructor-Stufe 1:

#### Wissen:

- Technikaufbau (ganzheitliche Methode vs. stufenweiser Aufbau)
- Trainingsstrukturierung / -durchführung (Warm up / Technik / Sparring / Cool down)
- Pratzentraining (statisch / semi-dynamisch / dynamisch)

#### Fähigkeiten:

Abwehrtechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- Spear-Mirrordrill (Hände aufeinanderlegen, dann beliebiger Angriff: Schwinger, Griff zum Hals, Shoot usw. und Reaktion und Folgetechniken des Verteidigers) e.H. / Boxhandschuhe / Pratzen

Angriffstechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung) zeigen durch:

Numerada (einer füttert mit Zeitlupenangriffen):

- Espada y Daga (Single Stick und Messer): Arbeiten mit den Waffen in der jeweiligen Distanz

Drills (je nach Übungsform JKD oder Systema Ausführung):

- Numerada (Zeitlupenangriffe): Verteidigung gegen mehrere Angreifer mit und ohne Waffen
- R.A.T. im Bookends-Drill:  
→ z.B. 6-Count mit R.A.T. / Messersparring mit R.A.T. / Single Stick Sparring mit R.A.T. / waffenloses Sparring mit R.A.T.
- Trapping mit Pratzen (Einstieg über Reference Point oben und unten – komplette Abfolge pak sao und lop sao Richtung: pak – lop & pak – pak – jao+pak – lop)
- Chi Sao (rollen mit Entrys)
- Hubud mit gleichzeitigen Savatekick, Groinkick, Obliquekick
- Clinch (Thai-Clinch & Tie-Up Clinch & Grappling Clinch, mit jeweils Pummeling / Befreiungen / Angriffstechniken)
- Non-Telegraphik Drill
  1. Aus Parallelstand folgt Fingerjab zur Brust – Partner versucht zu fegen und rauszugehen
  2. Aus Bai Jong Stance folgt Punch auf eine Prätze – Partner versucht sie wegzuziehen
  3. Aus Bai Jong Stance folgt Punch auf eine Prätze – Partner versucht Schlag zu fegen / Prätze bleibt auf ihrer Position – falls das Fegen gelingt, trappt der Ausführende den Arm weg und schlägt auf die Prätze
- Messer-Circle-Drill (Waffenlos gegen Messer → Messer des Angreifers läuft über Hubud sicher an seinen Zielen vorbei bei ständigem Druck – mit / ohne Fakes und zweiter Hand)
- PFS-Sparring: Fokus auf Interceptions, Destructions, Fakes
- Sparring (mutierend): komplett offen mit / ohne Waffen über alle Distanzen (mit Helm)

#### Freie Problemlösung:

- Abwehr gegen realistische Angriffe:  
→ Mehrere Angreifer greifen frei an – mit / ohne Waffen  
→ Waffenlos gegen Kette (sh. Angriffskatalog)  
→ SV-Taktiken umsetzen (sichern): Gegner zu Boden bringen und festlegen bzw. abführen

#### → Halten einer Trainingseinheit

## Instructor-Stufe 2:

### Wissen:

- Technikaufbau (externale vs. internale Bewegungsanleitungen)
- Motivation und erfolgreiche Aktion hängen ab von Glaubenssätzen, Erwartungen, Emotionen (Angst oder Selbstbewusstsein) und Zielen (z.B. Schutz der wichtigsten Person)
- Szenariogestaltung unter Beachtung der rechtlichen Gegebenheiten, des Ampelschemas und der SV-Taktiken: Notwehr / Nothilfe, ohne / mit Waffen, Variation der Zahl der Angreifer, mit / ohne zu schützende Person(en)

### Fähigkeiten:

Abwehrtechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- Cover-Drill:
  - Statisch (Stufe 1: V steht an der Wand & wird mit Fausttechniken eingedeckt → arbeitet nur mit Deckung sonst passiv Stufe 2: V findet in der Folge einen Entry und schlägt zurück)
  - Dynamisch (V bewegt sich innerhalb eines 2x2m Quadrates und arbeitet nur mit Deckung und oder Bewegung gegen Hand- (Faust) und Fußtechniken)

Angriffstechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung) zeigen durch:

#### Pratzen / Schlaqpolster:

- One Inch Punch
- Sandsack:
- Langstock: Schläge und Stiche

Drills (je nach Übungsform JKD oder Systema Ausführung):

- Numerada (Zeitlupenangriffe): Verteidigung am Boden gegen Single Stick, Messer und Faustfeuerwaffe
- Trapping mit Pratzen (Einstieg über Kick + Punches z.B. 4-Counts zum Reference Point, dann komplette Abfolge pak sao und lop sao Richtung, dann mit Folgetechniken Kick + Punches raus)
- Hubud & Chi Sao wechselnd mit Guntings, Hebel, Entrys, Kicks - mit und ohne Safetys/Helm
- Sumbrada:
  - Single Stick, Messer: Mit Entwaffnungen und Folgetechniken
  - Single Stick + Messer (Espada y Daga)
  - Double Sticks
  - Langstock
- Nutcracker-Drill (Kreis mit Angreifern – auf Nummernzuruf greift einer oder mehrere an – Verteidigung unter Beachtung der anderen Gefahrenquellen)
- Trappingsparring auf begrenztem Raum mit Schützausrüstung (Helm und Open Fingers)
- Sparring (nacheinander): Double Sticks & Espada y Daga (mit Helm und Softsticks)
- Sparring (mutierend): Alle vorherigen Sparrings mit / ohne Waffen über alle Distanzen

### Freie Problemlösung:

- Abwehr gegen realistische Angriffe:
  - Waffenlos gegen Handfeuerwaffe (sh. Angriffskatalog)
  - Nothilfe für Opfer, welches mit Kontakt- und Schlagangriffen konfrontiert wird
  - Single Stick, Messer und Faustfeuerwaffe am Boden (der Obere ist bewaffnet - der Untere erarbeitet sich (Waffen-)Kontrolle)

### → Halten eines Szenarios