

Prüfungsprogramm Jeet Kune Do

Schüler-Stufe 1:

Wissen:

- Bedeutung von Jeet Kune Do, Ranges (Distanzen), Centerline-Prinzip, Ampelkonzept
- Systema Grundlagen (Entspannung, Atmung, ständiges Bewegen, Haltung)

Fähigkeiten:

Körperhaltung: JKD (Bai Jong) & Systema

Bewegungslehre:

- JKD mit folgenden Drills (Boxen + Kicken)
 - Step & Slide (Jab als Angriff mit Bewegung vorwärts / rückwärts)
 - Push Shuffle (Jab als Angriff mit Bewegung vorwärts / rückwärts)
 - Slide & Step (Shufflekick - Bewegung vorwärts, Ausweichen - Bewegung rückwärts)
 - Curving Step (Gegen Jab + Cross als Bewegung seitlich raus mit Konterschlag)
 - Footwork-Mirrordrill (Partner gibt Bewegungslehre vor – diese wird gespiegelt)
- Systema: Seitliche Bewegungen mit / ohne Drehung eingeleitet mit vorderem / hinterem Bein
- Kali: Weibliches (offensiv) und männliches (defensiv) Dreieck gegen geradlinige Angriffe

Abwehrtechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- First Reaction: Gegen einen Schlagangriff mit der Hand
- Antigrappling (gegen Shoot je nach Zeit / Distanz → Rausboxen / Bullspost / Sprawl)
- Boden: Positionen halten & Befreiungen sauber / dreckig: Mount, Guard, Kesa Gatame, Crossbody
- Russisches Boxen: Abwehrformen gegen Jab (Cover, Parry, Catch, Scoop, Duck, Bob & Weave, Slip, Shoulderroll)
 - 1. Nur Abwehr 2. Mit Konter gleichzeitig oder danach, je nach Abwehrform
- Verteidigung gegen freie Angriffe mit der Hand (Faust) aus verschiedenen Distanzen
- Schläge mit der Faust zum Körper und zum Kopf nehmen / einstecken

Angriffstechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung) zeigen durch:

Carenza (Schattenboxen) & Sandsack, Prätzen oder Schlagpolster:

- Handtechniken (Slap, Punch, Straight Blast, Hook, Uppercut)
- Single Stick & Messer (Schläge / Stiche / Schnitte) inklusive Figure 8, Abanicos, Redondo

Drills (je nach Übungsform JKD oder Systema Ausführung):

- Numerada (Zeitlupenangriffe): Verteidigung gegen Griffansätze und Schläge mit der Faust
- R.A.T.: Interception (Eyejab / Jeet Jut Tek / Shufflekick) / Kettenfauststoß oder Boxing Blast (Punches) / Speedtrapping / Clinch / HKE (Headbutt-Knees-Elbows)
- Defensives R.A.T.: Faustattacke wird mit Covering (thinking man) abgewehrt und dann in den gegnerischen Schlag z.B. mit Hammerfist gekontert plus Folgetechniken
- Sparring: Hand (Faust) & Messer (Ziele unterhalb des Kopfes)

Freie Problemlösung:

- Abwehr gegen realistische Angriffe:
 - Griffansätze zu Kontaktangriffen z.B. Schwitzkasten, Körperumklammern oder Shoot bereits beim Versuch vereiteln
 - Erfolgte Kontaktangriffe (sh. Angriffskatalog) durch Grifflösen, Schläge, Nervendrucke usw.
 - Schlagangriffe aus der Rededistanz

Schüler-Stufe 2:

Wissen:

- SV-Taktiken (Run, Deeskalation, Stun & Run und Sichern)
- 5 Ways of Attack (erklären und zeigen): Single Direct Attack / Single Angular Attack, Attack by Combination, Progressive Indirect Attack, Attack by Drawing, Hand Immobilization Attack

Fähigkeiten:

Fallschule (wahlweise JKD oder Systema Ausführung): Stürze & Rollen

Bewegungslehre (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- Boden vs. Stand (vorwärts, rückwärts, seitwärts bewegen, drehen und aufstehen)

Abwehrtechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- First Reaction: Gegen Fußtritte bei eigener Bodenlage + Aufstehen mit Distanz oder am Angreifer
- Boden: Positionen halten & Befreiungen sauber / dreckig: Halfguard, Backmount, North-South, Knee-Pin
- Verteidigung gegen freie Angriffe mit der Hand (Faust) und den Füßen aus verschiedenen Distanzen

Angriffstechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung) zeigen durch:

Carenza (Schattenboxen) & Sandsack, Prätzen oder Schlagpolster:

- Fußtechniken (Sidekick, Lowkick, Frontkick, Hookkick, Backkick)
- Fußtechniken aus der Bodenlage (Stompkick, Sidekick, Hookkick, Frontkick, Backkick)
- Alle bekannten Schlagtechniken waffenlos & Single Stick

Drills (je nach Übungsform JKD oder Systema Ausführung):

- Numerada (Zeitlupenangriffe): Waffenlose Verteidigung gegen Angriffe mit der Hand (Faust) und den Füßen & Single Stick vs. Single Stick, Messer vs. Messer: Defanging the snake
- R.A.T. + Destructions (Elbow, Knee) + Gunting / Clinch mit Dumog
- Trapping (1. [3 Energien: Druck nach vorn, nach außen, neutral] & 2. Barriere [3 mögliche Fegebewegungen: auf / über Zentrallinie + nach unten] aus Reference Point)
- Freies Chi Sao (4 Positionen: Außen-Außen, Innen-Außen, Außen-Innen, Innen-Innen)
- Hubud mit Wechsel (auf 1./2./3. Kontakt)
- 5 Corners (Verteidigung durch Punch mit der vorderen Hand + Abwehr mit der hinteren)
- Interception-1-und-Drill (Jab, Cross, Hook, Cross – Abwehr: Parry, Parry, Cover, Parry → Halfbeatinterception)
- Jab-Cross-Prätzen-Drill (abwechselnd Jab/Cross auf Prätzen – Ausweichbewegung als Reaktion auf Störangriffe → Jab, Cross, Hook, Uppercut)
- Sparring: Hand (Faust) und Fuß & Single Stick (defanging the snake)

Freie Problemlösung:

- Abwehr gegen realistische Angriffe:
 - SV-Taktiken umsetzen: Run, Stun and Run
 - Kontaktangriffe kombiniert mit Schlägen (sh. Angriffskatalog)
 - Waffenlos gegen Single Stick Angriffe (1-8)

Schüler-Stufe 3:

Wissen:

- JKD-Prinzipien, Attributes mit Trainingsmethoden, Before-During-After, Killer Instinct, Equalizer
- Deeskalation: Redende Hände, keine Befehle, Distanz, ausgewinkelte Positionierung

Fähigkeiten:

Abwehrtechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung):

- First Reaction: Gegen Angriffe mit scharfen Gegenständen (Messer wird hinter dem Rücken plötzlich gezogen, beide Seiten möglich)

Angriffstechniken (wahlweise JKD oder Systema Ausführung) zeigen durch:

Carenza (Schattenboxen) & Sandsack, Prätzen oder Schlagpolster:

- Handtechniken (Backfist, Hammerfist, Overhand, Slavic Jab/Figure 8 Jab)
- Fußtechniken (Savatekick, Groinkick, Obliquekick)
- Double Sticks: Cabcas 1-4, 6-Count (heaven, standard, earth, umbrella)
- Alle bekannten Schlagtechniken waffenlos & Single Stick & Double Sticks

Partnerarbeit:

- Take Downs (3 Stück – verschiedene Richtungen & Positionen)
- Boden (Ground+Pound, Würger, Hebel) aus jeder Position mehrere Schläge und Submissions

Drills (je nach Übungsform JKD oder Systema Ausführung):

- Numerada (Zeitlupenangriffe): Waffenlose Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer
- R.A.T. mit Allem (inklusive Interception mit Front- / Side- / Lowkick; Half Clinch)
- Trapping (1. & 2. Barriere mit Halfbeat aus Reference Point → 2 mögliche Fegebewegungen)
- 5 Gates mit Trapping (aus Reference Point: links außerhalb der Deckung, zwischen Deckung zum Kopf, rechts außerhalb der Deckung, zwischen Deckung zum Solar Plexus, zwischen Deckung zum Unterleib)
- 6 Sektoren Entrys (Sliding Leverage, Outside Deflection, pak sao, Split Entry, Inside Deflection **auf Jab**; Biu sao + Punch **auf Hook**) – Drill: Entry auf Jab und Hook
- Hubud mit Wechsel und Hebel (z.B. Handgelenk, Ellbogen, Schulter)
- Tie-up Clinch & Grappling Clinch (pummeling)
- Sumbrada (1:1): Hand (Faust), Fuß, Hand + Fuß, Single Stick, Messer
- Monkey-Donkey-Drill: Eine Pratze wird als gegnerischer Kopf gehalten und bewegt und soll geschlagen werden – zweite Pratze macht Störtechniken: Schläge, Shoot usw. (Reaktion: Abwehr, Guntings, Shoot, Sprawl, Bulls Post usw. möglich)
- Rhythm of Three (Jab→Gunting, Shufflekick→Knieblock innen, Lowkick→Knieblock außen)
- Sparring (nacheinander): Boden & Faust und Fuß & Single Stick & Double Sticks & Messer & Trappingsparring (Zeh an Zeh aus verschiedenen Reference Points heraus)

Freie Problemlösung:

- Abwehr gegen realistische Angriffe:
 - SV-Taktiken umsetzen: Deeskalation
 - Waffenlos gegen einzelne Messerangriffe (1-6) (Messer- und Eispickelhaltung, Schnitte und Stiche, Messer bereits gezogen)