

## Prüfungsprogramm Jeet Kune Do

### Schüler-Stufe 1:

Bewegungslehre mit Drills (Boxen + Kicken)

- Step & Slide (Jab als Angriff mit Bewegung vorwärts / rückwärts)
- Push Shuffle (Jab als Angriff mit Bewegung vorwärts / rückwärts)
- Slide & Step (Zum Shufflekick als Angriff – Bewegung vorwärts / Ausweichen gegen Shufflekick - Bewegung rückwärts)
- Curving Step (Gegen Jab + Cross als Bewegung seitlich raus mit Konterschlag)
- Footwork-Mirrordrill (Partner gibt Bewegungslehre vor – diese wird gespiegelt)

Handtechniken (Slap, Punch, Straight Blast, Hook, Uppercut)

Stock / Messer [single] (Schläge / Stiche / Schnitte) inklusive Figure 8, Abanicos, Redondo

*Zeigen durch:*

Carenza (Schattenboxen)

Distanzsparring

Sandsack / Schlagpolster

Abwehr gegen realistische Angriffe

- Kontaktangriffe (sh. Angriffskatalog) durch Grifflösen, Schläge, Nervendrucke usw.

First Reaction: Gegen Schlagangriffe mit den Armen

Boden (Positionen halten & Befreiungen ohne/mit Kino Mutai: 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

Antigrappling (Shoot → Rausboxen / Bullspost / Sprawl)

Sparring: Faust, Messer (Ziele unterhalb des Kopfes)

R.A.T. (1)

- 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

5 ways of attack (erklären und zeigen)

- Single Direct Attack / Single Angular Attack

Theorie:

Bedeutung von Jeet, Ranges – Distanzen, Escape To Gain Safety, Ampelkonzept

## Schüler-Stufe 2:

Trapping (1. [3 Energien: Druck nach vorn, nach außen, neutral] & 2. Barriere [3 mögliche Fegebewegungen: auf/über Zentrallinie + nach unten] aus Reference Point)

Wedge Drill (Reference Point – pak sao – Fegen - Biu Jee mit anderer Hand – Reference Point auf anderer Seite – pak sao usw.)

5 Corners (Verteidigung durch lead punch + Abwehr mit hinterem Arm)

Fußtechniken auf Schlagpolster (Sidekick, Lowkick, Frontkick, Hookkick, Backkick)

Stock / Messer: Defanging the snake

*Zeigen durch:*

Numerada (einer füttert mit Zeitlupenangriffen)

Sandsack (alle bekannten Schlagtechniken e.H. & Stock)

Abwehr gegen realistische Angriffe

→ Kontaktangriffe kombiniert mit Schlägen (sh. Angriffskatalog)

→ empty Hands (e.H.) gegen Stockangriffe (1-8)

First Reaction: Gegen Schlagangriffe bei eigener Bodenlage + Aufstehen mit Distanz oder am Angreifer nach oben hangeln

Hubud mit Wechsel

Interception-1-und-Drill (Jab,Cross,Hook,Cross – Abwehr: parry,parry,cover,parry → Halfbeatinterception)

Boden (Positionen halten & Befreiungen ohne/mit Kino Mutai: Halfguard, Backmount, North-South, Knee-Pin)

Fallschule (Stürze / Rollen)

Sparring: Faust und Fuß / Stock defanging the snake

Jab-Cross-Pratzen-Drill (abwechselnd Jab/Cross auf Pratzen – Ausweichbewegung als Reaktion auf Störangriffe – Jab/Cross/Hook/Uppercut)

R.A.T. (2)

→ + Destructions (Elbow, Knee) + Gunting / Clinch mit Dumog

5 ways of attack (erklären und zeigen)

→ Attack by Combination; Progressive Indirect Attack

Theorie:

5 ways of attack, Killer Instinct, Equalizer

### Schüler-Stufe 3:

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 (z.B. Sliding Leverage, Outside Deflection, pak sao, Splint Entry, Inside Deflection **auf Jab**; Biu sao oder tan sao + Punch **auf Hook**) – Drill: Entry auf Jab und Hook

Handtechniken auf Pratzen oder Sandsack (Backfist, Hammerfist, Overhead)

Fußtechniken auf Schlagpolster (Savatekick, Groinkick, Obliquekick)

Sumbrada [1:1] (Faust, Fuß, Stock, Messer)

Stock (double stick: cabcas 1-4, 6-count [heaven, standard, earth, umbrella])

Sandsack (alle bekannten Schlagtechniken e.H. & single stick & double stick)

First Reaction: Gegen Angriffe mit scharfen Gegenständen (z.B. Messer wird plötzlich gezogen)

Abwehr gegen realistische Angriffe

→ e.H. gegen einzelne Messerangriffe (1-6) Messer- und Eispickelhaltung

Hubud mit Wechsel und Hebel

Boden (Ground+Pound, Würger, Hebel) aus jeder Position mehrere Schläge und Submissions

Shoot + Take Downs (3 Stück – verschiedene Richtungen: nach vorne und nach hinten)

Tie-up Clinch + Grappling Clinch (pummeling)

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)

Sparring (mixed): Boden / Faust und Fuß / Stock (single, double) / Messer / Trappingsparring – Zeh an Zeh aus verschiedenen Reference Points heraus

R.A.T.

→ mit Allem (inklusive Interception mit Front- / Side- / Lowkick; Half Clinch)

Rhythm of Three (Jab-Gunting, Shufflekick-Knieblock innen, Lowkick-Knieblock außen)

5 ways of attack (erklären und zeigen)

→ Attack by Drawing; Hand Immobilization Attack

Theorie:

Before-During-After, JKD-Prinzipien, Attributes mit Trainingsmethoden