

Blaugurt, 2. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, 1 beidhändig zu führender Alltagsgegenstand,
1 Trainingsmesser, 1 Paar Handpratzen,
Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen

Sinawali

Sinawali in Bewegung* (*frei auf Basis der Schrittarbeit)

Variation(en): - Prinzip der Höhenvariation (auf Single = 16er Sinawali)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Stock-Hebel: Aus Anwendungssituationen
Kombinationen: Schlag, Butt, Stich, Abanico u. Entwaffnung (5-7facher
Gegenangriff)
3. Entwaffnungsserie - mit einem Stock
- waffenlos
4. Entwaffnungsserie - mit einem Stock
- waffenlos

Drills

Modern 1-1: - Distanzwechsel ins Karanza mit Schlag (und zurück)
- Stock-Hebel
- Entwaffnung-Gegenentwaffnung (Stock-Waffenlos)
Tapi-Tapi: - Abanico aus Butt-Finte (rechts und links)
- Freie Hand Technik: Faustrückenschlag mit rechts im Corto
- min. 4 Stock-Hebel

Messer

Verteidigung: - Stock gegen Messer
- Reactive Knife Program mit Abschlusstechniken

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Palis Palis: - corto (Force to Force; schlagend)
Doppelstock: - 3. Serie
- 4. Serie

Drill

klassisch 1-1: - im Medio/Corto mit Distanzwechsel

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit,
einschließlich Richtungswechseln mit - Stocktechniken
- Wirbeln
- klassischen Techniken (Schwert)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en):

Prinzip der 4. Doppelstockserie gegen - Stockangriff
- Faustangriff

Gunting

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- 1. Hebelkette

Drill

Modern Drill: - mit Ellbogentechniken
- mit Befreiungstechniken

Pratzen (Level 4)

- Freies Bewegungen mit Mehrfachkombinationen (Faust, Fuß und
Ellenbogentechniken)
- nach freier Abwehr von Faustangriffen (Gerade, Schwinger und Kombinationen)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem:
- beidhändig zu führenden Alltagsgegenstand (z.B. Ordner / Hefter / Tasche /
Rucksack)

SV

Befreiungstechniken: - Verteidigung gegen Reversfassen mit Faustangriff
- Verteidigung gegen Schwitzkasten von vorne und hinten

Aufgaben

- 2 durchgezogene Diagonalangriffe v. oben (Lösungen aus bisher erlernten
Techniken)
- Jab - Gerade (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Chaotraining

Theorie

Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

Sinawali

Verbindung von Sinawali mit und ohne Zwischenschlag

Variation(en): - Prinzip der Höhenvariation (auf X Sinawali = 16er Sinawali)

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Palis Palis: - largo (Force to Force)

- corto (Go with the Force; mit Eingang zu Hebeln)

Abanico Corto (mit Eingang zu Hebeln)

Drill

klassisch 1-1: im Medio/Corto mit Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza
(und zurück)

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit,
einschließlich Richtungswechseln mit - Waffenlos

Aufgaben

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

Notizen