

Braungurt, 1. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, je 1 kleiner, kurzer, flexibler und langer Gegenstand, 1 Trainingsmesser, 1 Paar Handpratzen, Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen

Sinawali

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

Variation(en): - Stiche gegen Single und Doppel
- Prinzip der Höhenvariation (auf Doppel Sinawali = 64er Sinawali)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen:

Stock-Hebel: Verkettung
Stocktrapping: nach Prof. Presas
Kombination: Block, Gegenangriff(e), Entwaffnung, Hebel, Wurf (freie Kombinationen)

5. Entwaffnungsserie: - mit einem Stock
- waffenlos

Freies Entwaffnen (aus 1.-5. Serie) mit rechts und links gegen rechts und links

Drills

Modern 1-1: - Stock-Waffenlos 1-1 (nach Entwaffnung)
- Modern Drill (nach Gegenentwaffnung)

Tapi-Tapi: - min. 6 Hebeltechniken
- 4 Stocktrappings nach Prof. Presas
- 2 Festleger aus Butttechniken (Führende/r mit links)
- Führender mit zwei Stöcken (im Largo, Medio und Corto)

Messer

Drills

waffenlos-Messer: Inay Kadena de Mano (Messerhaltung): Anw. des 5. Konzepts in einem Drill

Modern Drill: hin-her mit aufgelöster Reihenfolge

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Cinco Teros: - largo
- corto

Espada y Daga: - Nummer 1
- Redonda

Drill

klassisch 1-1: im Medio/Corto mit Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück)
- Einzelstock
- Espada y Daga
- Doppelstock

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit einem Messer

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Trapping (Hebel auch möglich) als einfaches sowie komplexes Trapping (inkl. Presas Traps) gegen: - Stockangriff
- Faustangriff

Hebeltechniken (alle Techniken müssen mit Anwendungsbeispielen gezeigt werden können)
- 2. Hebelkette

Drills

Modern Drill: mit aufgelöster Reihenfolge
DeCadena: auch mit Gegenangriffsvariationen

Pratzen (Level 5)

- Freies Bewegen mit Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß)
- nach vorheriger, freier Abwehr von Faust- und Fußangriffen (sowie Kombinationen)
- Verwendung von Trapping & Körpermanipulationstechniken

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit
- langem Gegenstand (ab ca. 90 cm, z.B. Spazierstock / Gehstützen / Regenschirm)

SV

Verteidigung gegen Stockangriff: Block Entwaffnung-Hebel-Wurf

Aufgaben

- 2 durchgezogene Diagonalangriffe v. oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Jab - Gerade (Lösungen aus den bisher erlernten Techniken)
- Waffenlose Verteidigung gegen Messerangriff
- Chaostraining

Theorie

Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

Sinawali

- Variation(en):
- Stiche gegen X Sinawali
 - Prinzip „go with the Force“

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Direkter Konter

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen:

Würfe: 1. Wurfserie

Drills

Modern 1-1: - Direkter Konter

- Tapi-Tapi: - Führender mit zwei Stöcken
- 1er + 2er Stopper
 - Abanico aus Reverseblöcken
 - Abanico aus Butt-Finte
 - Stockhebel aus dem Corto

Messer

Verteidigung: Messer gegen Stock (Banda y Banda, Rompida, Figure 8)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit

- allen Gegenständen der vorherigen Programme (klein, kurz und flexibel)

Aufgaben

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

Notizen