

Gelbgurt, 4. Klasse

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

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung* (*Geradlinig, offene V - Schritte)

Reverse Sinawali in Bewegung*

Variation(en): 1. Doppelstock Serie gegen Standard Sinawali (Single, Doppel)

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Verteidigung gegen Diagonalangriffe 1 + 2 (Vorhand + Rückhand): Variationen von Block 12

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Kombination: Schlag, Butt und Stich (2-4facher Gegenangriff)

Stock in der anderen Hand: Block – Gegenangriff(e)

1. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)

- mit einem Stock
- waffenlos

Drills

Modern 1-1: - Handwechsel

- Entwaffnungen

Tapi-Tapi: - Grundlagen Tapi-Tapi (Führende/r mit rechts und links)

- Einser Stopper (Führende/r: Stock rechts)
- Zweier Stopper (Führende/r: Stock links)
- Single Sinawali (auch mit Handwechsel)
- Führender entwaffnet

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Corto: - Banda y Banda
- Rompida
- Figure 8

Doppelstock: 1. Serie mit Anwendung Single Sinawali

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit: - klassischen Techniken (Schwert)
- Doppelstock (nur Redonda)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 1. Doppelstockserie gegen: - Stockangriff
- Faustangriff

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- Armstreckhebel
- Kipphandhebel

Drills

Modern Drill: hin - her (rechts und links)

Pratzen (Level 2)

- Freies Bewegungen mit 1-3er Kombinationen (Positionen 1-5)
- Anwendung von Modern Prinzip
- Anwendung 1. Doppelstockserie (gegen Angriff Schwinger rechts und links)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem:

- kleiner Gegenstand (bis ca. 20 cm, z.B. Kugelschreiber / Schlüsselbund)
- kurzer Gegenstand (ca. 20-40 cm, z.B. Kurzstock / Zeitung / Schuh / Flasche)

SV

Befreiungstechniken: 10 Techniken gegen Fassen: - des Stockes
- der Stockhand
- der Hand

Lösen von Klammer- und Würgegriffen mit Hilfe eines kleinen Gegenstandes

Theorie

Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

Allgemein

Diagonalschritt nach vorne und hinten (V/A-Schritt, offen) mit ersetzender Beinarbeit

Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Stand mit Partnerhilfe

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung* (offene A - Schritte)

Doppel Up Sinawali in Bewegung*

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Block mit Check zur Hand (Standard & Reverseblöcke)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: Stich (einzelner Gegenangriff)

1. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)

- mit einem flexiblen Gegenstand (z.B. Gürtel)

Drills

Modern 1-1:- Einstieg in den Drill auch aus Karanza

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 1. Doppelstockserie gegen: - Vorwärtsfußtritt

Modern-Prinzip mit links

Pratzen (Level 2)

- Pratzentraining erweitert durch Position 6-8 zu Beginn oder Ende der Kombination

- Anwendung von Ellenbogen (auf Positionen 2,3 & 5)

Notizen