

Grüngurt, 3. Klasse

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

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung* (*in freier Bewegung)

X-Sinawali rechts und links mit Übergängen

Variation(en): - 2. Doppelstock Serie gegen Standard Sinawali (Single, Doppel)
- 2 gegen 1, rechts und links gegen Standard Sinawali (Single, Doppel)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: Abanicos (2-5 Schläge), auch aus Schlagblöcken

Kombination: Schlag, Butt, Stich und Abanico (5-7facher Gegenangriff)

2. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)

- mit einem Stock
- waffenlos

1. & 2. Entwaffnungsserie mit dem Stock in der anderen Hand

Drills

Modern 1-1: - Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück)
- Distanzwechsel von Medio zu Corto (Butt 1-1) und zurück

Tapi-Tapi: - 3 Butttechniken (jeweils mit rechts und links)
- Abanico aus Reverseblöcken (rechts und links)
- Handwechsel in allen drei Distanzen
- Entwaffnungsansätze (alle bekannten Serien) mit Fortführung des Drills

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Largo Largo (Force to Force)

Hirada Batanguena

Doppelstock: 2. Serie mit Anwendung Doppel Sinawali und Redonda

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Bearbeitung, einschließlich Richtungswechseln mit: - Stocktechniken (Doppelstock)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 2. Doppelstockserie gegen: - Stockangriff
- Faustangriff

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- Z-Hebel
- Standing Center Lock
- Schulterbeugehebel

Drill

Modern Drill: - mit Höhenvariation auf 1 + 2
- mit Wechsel auf links

Pratzen (Level 3)

- Pratzentraining erweitert durch Positionen 6-8
- Freies Bewegen
- Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß)
- Meidbewegungen & passivem Schützen (gegen geradlinige und kreisförmige Faustangriffe)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem
- flexiblen Gegenstand (z.B. Gürtel / Schlüsselband / Handtuch / Kleidung)

SV

Befreiungstechniken: - Verteidigung gegen Griff an der Hand mit Faustangriff

Aufgaben

- Durchgezogener Diagonalangriff von oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)

Theorie

Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

Allgemein

Geschlossene Dreiecksschritte nach vorne und hinten (V/A-Schritt)

Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Stand

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung* (*geschlossene Dreiecke & komplexe Muster)

X-Sinawali rechts und links mit Übergängen, in Bewegung*

- Variation(en):
- 2. Doppelstock Serie gegen Standard Sinawali (X)
 - 2 gegen 1, rechts und links gegen Standard Sinawali (X)

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Schlagblöcke

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

2. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)
- mit einem flexiblen Gegenstand (Gürtel)

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Abanico Corto (schlagend)

Drill:

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

Karanza

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

- Stocktechniken (Einzelstock)
- freien Wirbeltechniken (einschl. Figure 8 Wirbel und Double Zero)

SV

Befreiungstechniken: - Lösen von Klammer- und Würgegriffen

Aufgaben

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

Notizen