

## Weißgurt, 5. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, 1 Paar Handpratzen, 1 Kugelschreiber,  
Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen  
(z.B. Tiefschutz, Handschutz, Schutzbrille etc.)

### Sinawali

Single Sinawali in Bewegung\*  
Doppel Sinawali in Bewegung\*

(\*Geradlinig)

### Modern Einzelstock

#### Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: - Schlag (1-4 Schläge)  
- Butt (1-4 Butts)

1. Entwaffnungsreihe (Angriffe nur rechts gegen rechts oder links gegen links)  
- mit einem Stock gegen Angriffe 1 und 2

#### Drills

Modern 1-1: - mit Pendelschritt zum Ausweichen

### Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit: - Weißgurttechniken  
- Wirbeltechnik/en (rauf - runter drehen)  
- Handwechsel

### Waffenlos

#### Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Modern Prinzip (mit rechts) gegen: - waffenlosen Angriff  
- Stockangriff

#### Drills

Modern Drill: hin - her (rechts oder links)

#### Pratzen (Level 1)

- Freies Bewegen mit 1-3er Kombinationen im Stand (auf Positionen 1-5)

### Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen 1 & 2 mit einem  
- Kugelschreiber

### SV

Befreiungstechniken: Die 2 gegenläufigen Prinzipien der Befreiungstechniken gegen Fassen

- des Stockes mit anschließendem Gegenangriff
- der Hand mit anschließendem Gegenangriff

3 Prinzipien mit dem Stock gegen waffenlose/n Angreifer/In

### Theorie

## Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

### Allgemein

Verbeugung mit einem Stock, zwei Stöcken und ohne Stock  
Verteidigungs- und Angriffsstellung  
Ganze Schritte (vorwärts und rückwärts)  
Gleitschritte (vorwärts, rückwärts und seitwärts; auch pendelnd) mit Auslagenwechsel  
Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Sitzen mit PartnerIn

### Sinawali

Peitschenschlag Drill

### Abwehrtechniken

Unterstützte Blocktechniken

### Modern Einzelstock

#### Techniken und Kombinationen

12 Angriffe mit rechts und links

#### Drills

Block auf Reaktion: gegen kontinuierliche Angriffe mit Pendelschritt zum Ausweichen

### Waffenlos

#### Pratzen (Level 1)

- Freies Bewegen mit 1-3er Kombinationen im Stand (auf Positionen 1-5)  
- Anwendung Modern Prinzip (gegen Angriff Schwinger rechts und links)