



Deutscher Arnis Verband e.V.

PRÜFUNGSPROGRAMM

TECHNIK

5. Klasse Weißgurt - 1. Klasse Braungurt

Gültig ab Januar 2014



Hinweise zu den Textformatierungen bzw. Randmarkierungen:

Im Rahmen der Änderungen und Überarbeitung des Prüfungsprogrammes wurden verschiedene Techniken **neu** in das Programm aufgenommen sowie innerhalb und zwischen den verschiedenen Graduierungen *verschoben*.

Um die Umstellung auf das vorliegende Programm möglichst einfach und die Änderungen möglichst übersichtlich zu gestalten, wurden verschiedene Randvermerke eingefügt. Diese sind:

(N) Hier sind neue Programm-Inhalte, die es bislang so im Programm nicht gab.

Kursiver Text in Verbindung mit den Pfeilen (↑, ↓ oder ↔) gibt jeweils an in welche Richtung bereits zuvor bestehende Techniken innerhalb des Programms verschoben wurden.

(↓) Technik ist von einer höheren Graduierung in eine niedrigere Graduierung verschoben worden (z.B. Gelbgurt zu Weißgurt)

(↑) Technik ist von einer niedrigeren Graduierung in eine höhere Graduierung verschoben worden (z.B. Gelbgurt zu Grüngurt)

(↔) Technik ist innerhalb des Programms verschoben worden

Auf entfallene Techniken/Drills bzw. solche, die in anderen Aufgaben einfließen, wurde - zugunsten der besseren Übersicht - nicht eingegangen.

Allgemeine Hinweise zum Prätzen Programm:

Prätzenpositionen:

Position 0: Keine Techniken, passive Position zum freien Bewegen

Position 1: Jab / Cross (Gerade)

Position 2: Horizontalhaken Kopf und Körper (ab Level 2: auch Ellenbogen horizontal)

Position 3: Uppercut (Aufwärtshaken) (ab Level 2: auch Ellenbogen von unten)

Position 4: Backfist (Rückhandschlag)

Position 5: Vertikaler Schlag (z.B. Hammerfaustschlag (ab Level 2: auch Ellenbogen von oben)

Position 6: Vorwärtstritt oder Knietechnik

Position 7: Lowkick

Position 8: Sipat

Achtung: Um Verletzungen zu vermeiden bzw. vorzubeugen, empfehlen wir für das Training mit / an Handprätzen stets Handschuhe und / oder Bandagen (oder ähnliches) zu tragen.

Weißgurt, 5. Klasse

Trainingszeit: ca. 3 bis 6 Monate

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

Voraussetzungen (werden nicht extra geprüft)

Verbeugung mit einem Stock, zwei Stöcken und ohne Stock

Verteidigungs- und Angriffsstellung

Ganze Schritte (vorwärts und rückwärts) und Gleitschritte (vorwärts, rückwärts und seitwärts; auch pendelnd) mit Auslagenwechsel

Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Sitzen mit PartnerIn

Sinawali

Peitschenschlag Drill

Single Sinawali in Bewegung*

Doppel Sinawali in Bewegung*

(↓)
(*Geradlinig)

Abwehrtechniken

Unterstützte Blocktechniken

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

12 Angriffe mit rechts und links

Gegenangriff: - Schlag (1-4 Schläge)

- Butt (1-4 Butts)

(↓)

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

(↓)

Drills

Block auf Reaktion: gegen kontinuierliche Angriffe mit Pendelschritt zum Ausweichen

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

(N)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

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

Drill

Modern Drill hin - her (rechts oder links)

(↓)

Pratzen (Level 1)

(N)

Freies Bewegen mit 1-3er Kombinationen im Stand (auf Positionen 0-5 & Kombinationen) in Verbindung mit Anwendung Modern Prinzip (gegen Angriff Schwinger rechts und links)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

(N)

Abwehr von Angriff 1 & 2, Stock und Waffenlos, soll beispielhaft mit folgendem Alltagsgegenstand demonstriert werden können:

- 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

Gelbgurt, 4. Klasse

Trainingszeit: ca. 6 bis 9 Monate

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

Voraussetzungen (werden nicht extra geprüft)

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*

(*Geradlinig, offene V/A Schritte)

Doppel Up Sinawali in Bewegung*

(N)

Reverse Sinawali in Bewegung*

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

(N)

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

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

Block mit Check zur Hand (Standard & Reverseblöcke)

(N)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: *Stich (einzelner Gegenangriff)*

(↑)

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

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

- waffenlos

Drills

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

(N)

- 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

(N)

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
- Vorwärtsfußtritt

Modern-Prinzip mit links

Hebeltechniken (alle Techniken müssen mit Anwendungsbeispielen gezeigt werden können) **(N)**

- Armstreckhebel
- Kipphandhebel

Drill

Modern Drill hin - her (rechts und links)

Pratzen (Level 2) **(N)**

Freies Bewegen mit 1-3er Kombinationen (Positionen 0-5) in Verbindung mit bzw. erweitert durch Position 6-8 zu Beginn oder Ende der Kombination sowie der möglichen Verwendung von Ellenbogen (Positionen 2,3 & 5) und Anwendung 1. Doppelstockserie (gegen Angriff Schwinger rechts und links)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände **(N)**

Bisherige im Programm enthaltene Techniken und Anwendungen sollen beispielhaft mit folgenden Alltagsgegenständen demonstriert werden können:

- 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

Grüngurt, 3. Klasse

Trainingszeit: ca. 9 bis 12 Monate

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

Voraussetzungen (werden nicht extra geprüft)

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 (Single, Doppel, X) (N)
- 2 gegen 1, rechts und links gegen Standard Sinawali (Single, Doppel, X) (N)

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Schlagblöcke

(↓)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: Abanico (2-5 Schläge)

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

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

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

Drills

Modern 1-1: - Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück) (N)
- 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 (N)

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Largo Largo (Force to Force)

Hirada Batanguena

Abanico Corto (schlagend)

Doppelstock: 2. Serie mit Anwendung Doppel Sinawali und Redonda

(↔)

Drill:

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

Karanza

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

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

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 2. Doppelstockserie gegen:

- Stockangriff
- Faustangriff

Hebeltechniken (alle Techniken müssen mit Anwendungsbeispielen gezeigt werden können) (N)

- Z-Hebel
- Standing Center Lock
- Schulterbeugehebel

Drill

Modern Drill:

- mit Höhenvariation auf 1 + 2
- mit Wechsel auf links

Pratzen (Level 3)

Freies Bewegen Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß) in Verbindung mit Meidbewegungen und passivem Schützen (gegen geradlinige und kreisförmige Faustangriffe) (N)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände (N)

Bisherige im Programm enthaltene Techniken und Anwendungen sollen beispielhaft mit folgendem Alltagsgegenstand demonstriert werden können:

- flexibler Gegenstand (z.B. Gürtel / Schlüsselband / Handtuch / Kleidung)

SV

Befreiungstechniken:

- Verteidigung gegen Griff an der Hand mit Faustangriff
- Lösen von Klammer- und Würgegriffen

Aufgaben

- Durchgezogener Diagonalangriff von oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

Theorie

Blaugurt, 2. Klasse

Trainingszeit: ca. 12 Monate

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)

Verbindung von Sinawali mit und ohne Zwischenschlag

Variation(en): - 3. & 4. Doppelstock Serie (N)
- Prinzip der Höhenvariation (auf Single und X Sinawali = 16er Sinawali) (N)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Stock-Hebel: Aus Anwendungssituationen (N)
Kombination: 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) (N)
- 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: - largo (Force to Force)
- corto (Force to Force; schlagend)
- corto (Go with the Force; mit Eingang zu Hebeln) (N)
Abanico Corto (mit Eingang zu Hebeln) (N)
Doppelstock:: - 3. Serie
- 4. Serie

Drill

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

Karanza

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

- Stocktechniken
- klassischen Techniken (Schwert)
- Waffenlos

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en):

Prinzip der 4. Doppelstockserie gegen

- Stockangriff
- Faustangriff

Gunting

Hebeltechniken (alle Techniken müssen mit Anwendungsbeispielen gezeigt werden können) **(N)**

1. Hebelkette

Drill

Modern Drill: - mit Ellbogentechniken
- mit *Befreiungstechniken*

(↓)

Pratzen (Level 4)

(N)

Freies Bewegen mit Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß) nach vorheriger, freier Abwehr von Faustangriffen (Gerade, Schwinger und Kombinationen)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände **(N)**

Bisherige im Programm enthaltene Techniken und Anwendungen sollen beispielhaft mit folgendem Alltagsgegenstand demonstriert werden können:

- beidhändig zu führender 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)
- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer **(N)**
- Chaostraining

Theorie

Braungurt, 1. Klasse

Trainingszeit: ca. 12 Monate

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

Sinawali

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

Variation(en): - Stiche gegen Single, Doppel und X Sinawali
- Prinzip der Höhenvariation (auf Doppel Sinawali = 64er Sinawali)
- Prinzip "go with the Force" (N)

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

Direkter Konter (↑)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen:

Stock-Hebel: Verkettung (N)

Stocktrapping: nach Prof. Presas

Würfe: 1. Wurfserie

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 (N)

Drills

Modern 1-1: - Direkter Konter (N)
- 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 (N)

Messer

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

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) **(N)**

- 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) **(N)**

2. Hebelkette

Drills

Modern Drill: mit aufgelöster Reihenfolge
DeCadena: auch mit Gegenangriffsvariationen

Pratzen (Level 5) **(N)**

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

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände **(N)**

Bisherige im Programm enthaltene Techniken und Anwendungen sollen beispielhaft mit folgenden Alltagsgegenständen demonstriert werden können:

- langer Gegenstand (ab ca. 90 cm, z.B. Spazierstock / Gehstützen / Regenschirm)
- alle Gegenstände der vorherigen Programme (klein, kurz und flexibel)

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
- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer **(N)**
- Chaostaining

Theorie

Notizen

Notizen



Deutscher Arnis Verband.e.V.
Geschäftsstelle:
Putjatinplatz 2 • 01259 Dresden
Tel.: 0700-01002219
www.modern-arnis.de