

Ausbildungsziele waffenlose Techniken

Abwehrtaktik

- Unterarmblöcke mit oder ohne aktive Kontrolle der Angriffshand und Kontertechniken

Flussübungen

- Standardkombinationen am Schlagpolster

Fallübungen

- Sturz rückwärts
- Rolle rückwärts

Standardtechniken

- Bewegungsformen
- Gerader Fauststoß
- Faustrückenschlag
- Kopfhaken
- Ellenbogentechniken
- Knietechniken
- Vorwärtsfußtritt
- Vorwärtsfußstoß
- Halbkreisfußtritt
- Lowkick
- Große Außensichel
- Armstreckhebel

Weißgelbgurt

W 3

- Grundtechniken
- 4 Flussübungen
- Partnerübung aus 5 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock zum Oberkörper

Gelbgurt

W 3 · A 6

- Grundtechniken
- 5 Flussübungen
- Partnerübung aus 10 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper

Gelborangegurt

W 3

- Grundtechniken
- 6 Flussübungen
- Partnerübung aus 15 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper

W: Mindestwartezeit in Monaten · A: Mindestalter in Jahren

Ausbildungsziele Waffentechniken

Abwehrtaktik

- Handunterstützungsblöcke mit passiver Kontrolle von Angriffshand oder -stock und Kontertechniken

Flussübungen

- 1zu1 im 6er-System
- Einzel- und Doppelstockdrills:
 - 2-Count
 - 3-Count
 - 4-Count

Standardtechniken

- Einzelstock im 6er-System
- Techniken mit dem Kurzende
- Entwaffnungstechniken

Ausbildungsziele Theorie

- SENKI[®] Combat Etikette
- SENKI[®] Combat Werte
- Notwehr

Ausbildungsziele waffenlose Techniken

Abwehrtaktik

- Handblöcke mit passiver Kontrolle der Angriffshand und Kontertechniken
- Schienbeinblöcke gegen Tritte zum Unterkörper

Flussübungen

- Individuelle Kombinationen
- Standarddrills im Stand

Fallübungen

- Sturz seitwärts
- Rolle vorwärts

Freikampfvarianten

- Schläge und Tritte zum Oberkörper

Standardtechniken

- Aufwärtshaken
- Handkantenschläge
- Hüftwurf oder Hüfttrad
- Rückriss
- Körperabbiegen
- Armbeugehebel

Orangegurt

W 6 · A 8

- Grundtechniken
- 7 Flussübungen
- Partnerübung aus 20 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten oder mit dem Stock zum Oberkörper

Orangegrüngurt

W 6

- Grundtechniken
- 8 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper

Grüngurt

W 6 · A 10

- Grundtechniken
- 9 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper
- 1 Freikampfvariante

W: Mindestwartezeit in Monaten · A: Mindestalter in Jahren

Ausbildungsziele Waffentechniken

Abwehrtaktik

- Schlagblöcke mit passiver oder aktiver Kontrolle von Angriffshand oder -stock und Kontertechniken

Flussübungen

- Drills mit dem Langstab
- Doppelstockdrills:
 - Open
 - Closed

Freikampfvarianten

- Stock gegen Stock

Standardtechniken

- Langstab im 6er-System
- Fächerschläge mit dem Stock

Ausbildungsziele Theorie

- SENKI® Combat Prinzipien
- Freikampfgeln
- Vitalpunkte des Menschen

Ausbildungsziele waffenlose Techniken

Abwehrtaktiken

- Gleichseitige Handblöcke mit gleichzeitiger Kontertechnik
- Meidbewegungen gegen Angriffe zum Oberkörper

Flussübungen

- Individuelle Drills im Stand und am Boden
- 4zu4

Freikampfvarianten

- Schläge und Tritte zum ganzen Körper
- Ring- und Bodenkampf

Standardtechniken

- Handballentechniken
- Stoppfußstoß
- Seitwärtsfußstoß
- Gedrehte Fußtritte
- Fußfeger
- Kleine Außensichel
- Schulterwurf
- Handgelenkhebel
- Würgetechniken

Rotgurt

W 6

- Vorkenntnisse
- 10 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper sowie gegen Griffe von vorn
- 1 Freikampfvariante

Blaugurt

W 6 · A 12

- Vorkenntnisse
- 11 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen, Tritten und mit dem Stock sowie gegen Griffe von vorn und hinten
- 2 Freikampfvarianten

Violettgurt

W 6

- Vorkenntnisse
- 12 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen, Tritten und mit dem Stock sowie gegen Griffe von allen Seiten
- 3 Freikampfvarianten

W: Mindestwartezeit in Monaten · A: Mindestalter in Jahren

Ausbildungsziele Waffentechniken

Abwehrtaktiken

- Stockblöcke mit gleichzeitiger Kontrolle der Angriffshand
- Hirada und Reverseblöcke

Flussübungen

- 1zu1 im 20er-System
- Drills mit dem Tonfa
- Doppelstockdrills:
Cross
6-Count

Freikampfvarianten

- Tonfa gegen Stock
- Langstab gegen Langstab

Standardtechniken

- Tonfa im 6er-System
- Einzelstock im 20er-System
- Figure 8 und Banda y Banda

Vorkenntnisse

In diesem Prüfungsteil fragt der Prüfer stichprobenartig die Ausbildungsziele der vorangegangenen Stufen ab.

Ausbildungsziele waffenlose Techniken

Standardtechniken

- Nervendrucktechniken
- Gesprungene Fußtritte
- Selbstfallwürfe
- Fuß- und Beinhebel

Zusatzaktionen

- Nothilfe
- Abwehr von Mehrfachangriffen
- Gegentechniken
- Weiterführungstechniken
- Abwehren bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit des Verteidigers

Grundtechniken

Der Prüfling darf die Grundtechniken waffenlos oder mit dem Einzelstock vortragen. Bei Prüflingen unter 12 Jahre dürfen die einzelnen Techniken angesagt werden.

Flussübungen

Der Prüfling darf seine Flussübungen aus den in den Ausbildungszielen genannten Varianten beliebig zusammenstellen.

Braungurt

W 6 · A 14

- Vorkenntnisse
- 13 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen, Tritten, Stock und Messer sowie gegen Griffe von allen Seiten
- 3 Freikampfvarianten

1. Dan · Schwarzgurt

W 12 · A 16

- Vorkenntnisse
- 15 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen, Tritten, Stock, Messer und Kette sowie gegen Griffe von allen Seiten
- 4 Freikampfvarianten
- 5 Zusatzaktionen

2. Dan · Schwarzgurt

W 12 · A 18

- Vorkenntnisse
- 20 Flussübungen
- Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen, Tritten, Stock, Messer und Kette sowie gegen Griffe von allen Seiten
- 4 Freikampfvarianten
- 5 Zusatzaktionen

W: Mindestwartezeit in Monaten · A: Mindestalter in Jahren

Ausbildungsziele Waffentechniken

Flussübungen

- Doppelstockdrill: 8-Count
- Drills mit Umbrellatechniken
- Drills mit Wirbeltechniken
- Drills mit dem Messer
- Variationen der Standarddrills

Freikampfvarianten

- Messer gegen Messer
- Bodenkampf mit Waffen

Standardtechniken

- Messer im 20er-System
- Espada y Daga

Partnerübung und freie SV

Der Prüfling darf seine Abwehren wahlweise waffenlos oder mit einer beliebigen Waffe vortragen, dabei hat er immer die Verhältnismäßigkeit der Mittel zu beachten.

Freikampfvarianten

Der Prüfling darf seine Freikämpfe aus den in den Ausbildungszielen genannten Varianten beliebig zusammenstellen.