

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

Grundschule

4 Flussübungen

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

Gelbgurt

W 3

Grundschule

5 Flussübungen

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

Gelborangegurt

W 3

Grundschule

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

Grundschule

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

Grundschule

8 Flussübungen

Freie Selbstverteidigung gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten oder mit dem Stock zum ganzen Körper

Grüngurt

W 6 · A 10

Grundschule

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

Schlagblöcke 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
- Fingerstiche
- Gesprungene Fußtritte
- Selbstfallwürfe
- Beinhebel
- Fingerhebel

Zusatzaktionen

- Nothilfe
- Gegentechniken
- Weiterführungstechniken

Grundschule

Der Prüfling darf die Grundschule wahlweise waffenlos oder mit dem Einzelstock vortragen. Bei Prüflingen unter 14 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

Jugend - Dan

W 12 · A 16

Vorkenntnisse

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

1. Dan · Schwarzgurt

W 12 · A 18

Vorkenntnisse

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

Freikampfvarianten

- Messer gegen Messer
- Bodenkampf mit Waffen

Standardtechniken

- Messer im 20er-System

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.