

## Ausbildungsziele waffenlose Techniken

### Abwehrtaktik

- Unterarmblöcke mit oder ohne aktive Kontrolle der Angriffshand und Kontertechniken

### Flussübungen

- Kombinationen am Schlagpolster
- Abwehr von Mehrfachangriffen mit Schlägen

### Fallübungen

- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts

### Standardtechniken

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

## Weißgelbgurt

W 3

- Waffenlose Grundtechniken
- 4 Kombinationen am Schlagpolster
- Partnerübung aus 5 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock zum Oberkörper

## Gelbgurt

W 3 · A 6

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

## Gelborangegurt

W 3

- Waffenlose Grundtechniken
- 6 Kombinationen am Schlagpolster
- 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<sup>®</sup> Martial Arts Etikette
- SENKI<sup>®</sup> Martial Arts Werte
- Grundwissen über Notwehr

## Ausbildungsziele waffenlose Techniken

### Abwehrtaktik

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

### Flussübungen

- Abwehr von Mehrfachangriffen mit Schläge und Tritten

### Fallübungen

- Rolle rückwärts
- Rolle vorwärts

### Freikampfvarianten

- Schläge und Tritte zum Oberkörper

### Standardtechniken

- Fausrückenschlag
- Handkantenschläge
- Hüftwurf oder Hüftrad
- Rückriss
- Körperabbiegen
- Armbeugehebel

## Orangegurt

W 6 · A 8

- Grundtechniken mit dem Einzelstock
- 7 Kombinationen am Schlagpolster
- Partnerübung aus 20 Abwehren von beliebigen Angriffen mit Schlägen, Tritten oder mit dem Stock
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen zum Oberkörper

## Orangegrüngurt

W 6

- Grundtechniken mit dem Einzelstock
- 7 Kombinationen am Schlagpolster
- 1 Drill mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten zum ganzen Körper

## Grüngurt

W 6 · A 10

- Grundtechniken mit dem Einzelstock
- 7 Kombinationen am Schlagpolster
- 2 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten 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<sup>®</sup> Martial Arts Prinzipien
- Freikampfgeln
- Vitalpunkte des Menschen

## Ausbildungsziele waffenlose Techniken

### Abwehrtaktiken

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

### Flussübungen

- Drills im Stand und am Boden
- 4zu4

### Freikampfvarianten

- Schläge und Tritte zum ganzen Körper
- Griffe, Würfe, Hebel und Würgetechniken

### Standardtechniken

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

## Rotgurt

W 6

- 1zu1 oder 4zu4
- 6 Kombinationen am Schlagpolster
- 3 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten sowie gegen Griffe von vorn
- 1 Freikampfvariante

## Blaugurt

W 6 · A 12

- 1zu1 und 4zu4
- 6 Kombinationen am Schlagpolster
- 3 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten, mit dem Stock sowie gegen Griffe von vorn und hinten
- 2 Freikampfvarianten

## Violettgurt

W 6

- 1zu1 und 4zu4
- 6 Kombinationen am Schlagpolster
- 4 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten, 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 Schwert
- Doppelstockdrills:  
Cross  
6-Count

### Freikampfvarianten

- Tonfa gegen Stock
- Langstab gegen Langstab

### Standardtechniken

- Schwert im 5er-System
- Tonfa im 6er-System
- Einzelstock im 20er-System

## Freikampfvarianten

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

## Ausbildungsziele waffenlose Techniken

### Freikampfvarianten

- Schläge, Tritte, Griffe, Würfe, Hebel und Würgetechniken

### Standardtechniken

- Nervendrucktechniken
- Selbstfallwürfe
- Fuß- und Beinhebel

### Zusatzaktionen

- Nothilfe
- Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen
- Selbstverteidigung bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit des Verteidigers

## Zusatzaktionen

Der Prüfling darf seine Zusatzaktionen aus den in den Ausbildungszielen genannten Varianten beliebig zusammenstellen. Hierbei ist auf möglichst große Vielseitigkeit und auf angemessenen Realitätsbezug zu achten.

## Braungurt

W 6 · A 14

- 1zu1 und 4zu4
- 6 Kombinationen am Schlagpolster
- 5 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung gegen Mehrfachangriffe mit Schlägen und Tritten, mit Stock und Messer sowie gegen Griffe von allen Seiten
- 3 Freikampfvarianten
- 3 Zusatzaktionen

## 1. Dan · Schwarzgurt

W 12 · A 16

- 1zu1 und 4zu4
- 7 Kombinationen am Schlagpolster
- 5 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung wie beim Braungurt
- 4 Freikampfvarianten
- 4 Zusatzaktionen

## 2. Dan · Schwarzgurt

W 12 · A 18

- 1zu1 und 4zu4
- 7 Kombinationen am Schlagpolster
- 6 Drills mit beliebigen Waffen
- Selbstverteidigung wie beim Braungurt
- 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
- Schwert gegen Schwert

### Standardtechniken

- Messer im 20er-System

Prüfungen ab 3. Dan

Die im Prüfungsprogramm des 2. Dan genannten Inhalte gelten ebenfalls für die höheren Danprüfungen. Der Prüfling soll jedoch die Selbstverteidigung und eine Freikampfvariante mit mehreren Partnern demonstrieren. Darüber hinaus ist eine frei choreographierte Vorführung Prüfungsbestandteil. Diese soll die SENKI<sup>®</sup> Martial Arts Prinzipien veranschaulichen und ca. 3 Minuten dauern.