



Deutscher Arnis Verband e.V.

PRÜFUNGSPROGRAMM KINDER

Stand 29.12.2016

5. Kinder-Klasse - 1. Kinder-Klasse

Gültig ab Januar 2017

© Deutscher Arnis Verband e.V.



Vorwort

Dies ist die neue, überarbeitete Version des Prüfungsprogrammes.

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg beim Training!

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 4: auch Ellenbogen horizontal)

Position 3: Uppercut (Aufwärtshaken) (ab Level 4: auch Ellenbogen von unten)

Position 4: Backfist (Rückhandschlag)

Position 5: Vertikaler Schlag (z.B. Hammerfaustschlag (ab Level 4: 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. Kinder-Klasse

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

Sinawali

Single Sinawali in Bewegung*

(*Geradlinig)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

12 Angriffe mit rechts und links

Gegenangriff: - Schlag (einzelner Gegenangriff)
 - Butt (einzelner Gegenangriff)

Drills

Block auf Reaktion: gegen kontinuierliche Angriffe mit Pendelschritt zum Ausweichen

Karanja

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

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Modern Prinzip (mit rechts) gegen: - waffenlosen Angriff

Drills

Modern Drill: eine(r) füttert

Pratzen (Level 1)

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

SV

Befreiungstechniken: Die 2 gegenläufigen Prinzipien der Befreiungstechniken gegen Fassen
 - des Stockes mit anschließendem Gegenangriff
 - der Hand mit anschließendem Gegenangriff

Theorie

Weiß-Gelbgurt, 4. Kinder-Klasse

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

Sinawali

Single Sinawali in Bewegung*

(*Geradlinig)

Doppel Sinawali in Bewegung*

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

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

Modern 1-1: - mit Pendelschritt zum Ausweichen

Tapi-Tapi: - Grundlagen Tapi-Tapi (aufgelöste Reihenfolge)

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 und links)

Pratzen (Level 1)

- Anwendung Modern Prinzip (gegen Angriff Schwinger rechts und links)

SV

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

Theorie

Gelbgurt, 3. Klasse

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

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung*

(*Geradlinig, offene V - Schritte)

Reverse Sinawali in Bewegung*

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

Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)

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

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

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
 - waffenlos

Drills

Modern 1-1: - 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

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Corto: - Banda y Banda
- Rompida
- Figure 8

Doppelstock: 1. Serie mit Anwendung Single Sinawali

Karanja

Karanja 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

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- Armstreckhebel
- Kipphandhebel

Drills

Modern Drill: hin - her (rechts und links)

Pratzen (Level 2)

- Freies Bewegen mit 1-3er Kombinationen (Positionen 1-5)
- Anwendung von Modern Prinzip
- Anwendung 1. Doppelstockserie (gegen Angriff Schwinger rechts und links)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

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

SV

Befreiungstechniken: 10 Techniken gegen Fassen: - des Stockes
- der Stockhand
- der Hand

Lösen von Klammer- und Würgegriffen mit Hilfe eines kleinen Gegenstandes

Theorie

Gelb-Grüngurt, 2. Kinder-Klasse

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

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung*

(*in freier Bewegung)

X-Sinawali rechts und links mit Übergängen

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

Gegenangriff: Abanicos (2-5 Schläge), auch aus Schlagblöcken

2. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)

- mit einem Stock
- waffenlos

Drills

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

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Largo Largo (Force to Force)

Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit: - Stocktechniken (Doppelstock)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 2. Doppelstockserie gegen: - Stockangriff
- Faustangriff

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- Z-Hebel

Drill

Modern Drill: - mit Höhenvariation auf 1 + 2

Pratzen (Level 2)

- Pratzentraining erweitert durch Position 6-8 zu Beginn oder Ende der Kombination
- Anwendung von Ellenbogen (auf Positionen 2, 3 & 5)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem:

- kleiner Gegenstand (bis ca. 20 cm, z.B. Kugelschreiber / Schlüsselbund)
- kurzer Gegenstand (ca. 20-40 cm, z.B. Kurzstock / Zeitung / Schuh / Flasche)

SV

Befreiungstechniken: - Lösen von Klammer- und Würgegriffen

Theorie

Grüngurt, 1. Kinder-Klasse

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

Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung*

(offene A - Schritte)

Doppel Up Sinawali in Bewegung*

Variation(en): - 2. Doppelstock Serie gegen Standard Sinawali (Single, Doppel)
- 2 gegen 1, rechts und links gegen Standard Sinawali (Single, Doppel)

Modern Einzelstock

Techniken und Kombinationen

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

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

Klassisches Arnis

Klassische Stile und Techniken

Hirada Batanguena

Doppelstock: 2. Serie mit Anwendung Doppel Sinawali und Redonda

Karanja

Karanja in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich

Richtungswechseln mit: - Stocktechniken (Einzelstock)
- freien Wirbeltechniken (einschl. Figure 8 Wirbel und Double Zero)

Waffenlos

Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)

Prinzip der 2. Doppelstockserie gegen: - Faustangriff

Hebeltechniken auch mit Anwendungen

- Standing Center Lock
- Schulterbeugehebel

Drill

Modern Drill: - mit Wechsel auf links

Pratzen (Level 3)

- Pratzentraining erweitert durch Positionen 6-8
- Freies Bewegen
- Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß)
- Meidbewegungen & passivem Schützen (gegen geradlinige und kreisförmige Faustangriffe)

Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem

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

SV

Befreiungstechniken: - Verteidigung gegen Griff an der Hand mit Faustangriff

Aufgaben

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

Theorie



Deutscher Arnis Verband e.V.

**Geschäftsstelle
Cunnersdorfer Str. 16
01458 Ottendorf-Okrilla
035205 - 890114
geschaeftsstelle@modernarnis.de**

www.modernarnis.de