



Auswahl aus dem Prüfungs - und Ausbildungsprogramm im Shindokai Dojo

Mitglied in der Deutsch Asiatischen Kampfkunst Organisation DAKO
Dachorganisation für Combat Arnis unter der Leitung von H.D. Rauscher 9.Antas/ Dan Combat Arnis

10 Klasse.

1 st degree

Weißes Kampfhemd und weiße Kampfshorts mit 1 rotem Balken,

Zielübungen Schlag 1

Zielübungen Schlag 2

Zielübungen Schlag 12

Zielübungen Stoß mitte 5

- Techniken mit Endphase halten
- Techniken mit zurückziehen
- Techniken verdoppeln
- Technik von zwei Partnern gleichzeitig

Schlag 1 vorwärts und rückwärts

Schlag 2 vorwärts und rückwärts

Schlag 12 vorwärts und rückwärts

Diese Techniken im Gehen

mit Halbschritt

mit Ganzschritt

mit Partner als Zielübung

Block 1 im Stand und im Gehen

Block 2 im Stand und im Gehen

Block 12 im Stand und im Gehen

1 Entwaffnung

1 Quickrelease



9 klasse

2 nd degree

Gelbes Kampfhemd mit 1 schwarzen Balken
schwarze Kampf Hose

Zielübungen auch aus wechselnden Positionen

Schlag 1 - Block 1

Schlag 2 - Block 2

Schlag 12 - Block 12

- im Stand
- im Vorwärtsgehen
- im Rückwärtsgehen
- mit Ganzschritt
- mit Halbschritt
- ohne Konter
- mit einfach Konter(Schlag)
- mit mehrfach-Konter (Schlag)

2 Entwaffnungen

2 Quickrelease

1 Direkter Konter gegen Schlag 12

Reaktionstraining mit Sicherheitsstöcken

Anyo Isa

Theorie

Weitere Techniken werden jeweils vom Prüfer angesagt



8 klase

3 rd degree

Gelbes Kampfhemd mit 1 roten und 1 schwarzen Balken - schwarze Kampf Hose

Zielübungen

Schlag 3

Schlag 4

Stoß 5

Zielübungen Mehrfachschlag 1-4 ,auch aus der Bewegung

Zielübungen Schlag-Stoß-Kombination

Block gegen Schlag 3

Block gegen Schlag 4

Block gegen Stoß 5

Kombinations-Blöcke gegen Kombinationsschläge aus 1-4
im Stand

im Vorwärts-und Rückwärtsgehen

mit Ganzschritt und Halbschritt

ohne Konter

mit mehrfach-Konter Schlag

mit mehrfach-Konter Schlag/Stoß

Block ohne Stock mit Handtechnik

2 direkte Kontertechniken

3 Entwaffnungen

3 Quickrelease

Reaktionstraining

Trainingskampf mit Sicherheitsstöcken

Anyo Dalawa

Theorie



7 klasse

4 st degree

Grünes Kampfhemd mit schwarze Kampfhose-1 schwarzen Balken

Stoß-und Schlagtechniken 1-12

Blocktechniker 1-5. und 12

Block-und Konter 1-5 und 12

Stoß-Konter

Butkonter

Block ohne Stock -Gürteltechnik

1-Stock Kata (Anyo): Anyo Lampaq

Hirada- nur Block:

Single Sinawali

4-verschiedene Entwaffnungstypen

4- Quickrelease:

3-direkte Kontertechniken

1-Stock: Dreh-und Wirbeltechniken

Reaktionstraining.

Trainingskampf-mit Sicherheitsstöcken

Arnis gegen andere Waffen

Partnerkata (eigene Zusammenstellung)

Entwaffnung ohne:Stock

Nachweis eines Waffenlehrgangs

Grundlagen von gleichsinnigen Doppelstocktechniken

Kampfkombinationen

Theorie



6 klasse

5 th degree

Grünes Kampfhemd mit 1 schwarzen und 1 roten Balken - schwarze Kampfhose

Techniken 1-12

Block 1-12

Konter 1-12

Stoß-Serie

But-Serie:

Kombinationen aus der Bewegung

Fortgeschrittene Kontertechniken 3-er 4-er

Hirada mit Konter

Redonda 2-2

Double Sinawali

1-Stock-Kata freie Wahl: Anyo Tatlo

Kurze Partner-Form (eigene Zusammenstellung)

Hand-Block-Serie

Gürtel-Block-Serie

Freikampf

Trapping

Arnis/Escrima/Tanbo: gegen andere Waffen

1-Schwert-Form:(Prinzip der 1-Stock kata)

Entwaffnung mit Stock

Entwaffnung ohne Stock

1 Waffenlehrgang

Theorie



5 klase.

6 st degree

Blaues Kampfhemd mit 1 schwarzem Balken schwarze Kampfhose

Schlagserien 1-12

Buttserien 1-12

Stoßserien 1-12

Block- Konter- Mehrfachkonter dynamisch

Entwaffnung mit Stock

Entwaffnung ohne Stock

Sinawali 1 gegen 2

Abwehr gegen Faustschlag und umlenken

Doppelstock mit isolierter Stockführung

Wirbeltechniken

Figur 8 – auch Anwendung

Blockserien ohne Stock, mit Hand und verschiedenen Gegenständen

Trapping

Reaktionstraining

Freikampf

Theorie

1 Stock Anyo (auch mit Schwert): Anyo Pala I

2 Waffenlehrgänge

Turnierteilnahme u. Kampfrichter

Weitere Techniken werden jeweils vom Prüfer angesagt



4 klase.

7 st degree

Blaues Kampfhemd mit 1 schwarzem Balken und 1 roten Balken schwarze Kampf Hose

Alle Techniken vom 10.-5.Grad

Hirada mit Mehrfachkonter

Figure 8

Serien mit X Block

Techniken mit kurzem Stock

Trapping

Stepping

Guiding

Doppelstockserie

Fortlaufende Abwehr gegen Faustschlag

Sinawali dynamisch

Basistechniken mit 1 Schwert (Machete)

Freikampf

Doppelstock und Einzelstock Wirbeltechniken

Abaniko

Theorie

1 Stock Anyo (auch mit Schwert): Anyo Bakol II

Turnierteilnahme

2 Waffenlehrgänge, davon einer nicht länger als 3 Monate zurück



3 klase.

8 st degree

Schwarzes Kampfhemd mit 1 roten Balken schwarze Kampf hose

Alle Techniken vom 10.-4.Grad

Hirada Variation

Figure 8 Variation

Doppelstock

Schwert Basis Programm

Grundschule

Partnerübungen

Entwaffnungen

Doppelstock- Entwaffnungen

Abaniko –lang-kurz- waagerecht- senkrecht

Fortlaufende Abwehr gegen Faustschläge und Fußtritte

Sonquete

Freikampf auch gegen Sibat (Bo)

Sinawali mit verbindenden Übergängen und Kettentechniken

Arnis/Escrima/Tanbo: gegen andere Waffen

Theorie

1 Stock Anyo (auch mit Schwert): Anyo Pala II

Turnierteilnahme

Waffenlehrgänge, davon einer nicht länger als 2 Monate zurück