



Deutscher Arnis Verband e.V.

# PRÜFUNGSPROGRAMM TECHNIK

Stand 24.06.2015

## 5. Klasse Weißgurt - 1. Klasse Braungurt

Gültig ab August 2015

© Deutscher Arnis Verband e.V.





# Vorwort

Dies ist die neue, überarbeitete Version des Prüfungsprogrammes.

Es teilt sich nun für jeden Gürtelgrad in 2 Teile:  
"Prüfungsprogramm" und "Voraussetzungen und Ergänzungen".

Alles, was in den beiden Teilen zum jeweiligen Gürtelgrad steht, gehört zusammen, macht Sinn, ergänzt sich und greift wie ein Zahnrad in das andere. Es sollte daher auch trainiert und kennengelernt werden. Aber nur der jeweils erste Teil, das "Programm", wird abgeprüft.

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. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, 1 Paar Handpratzen, 1 Kugelschreiber, Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen (z.B. Tiefschutz, Handschutz, Schutzbrille etc.)

## 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

## 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 oder links)

### Pratzen (Level 1)

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

## Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände

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

## **SV**

Befreiungstechniken: Die 2 gegenläufigen Prinzipien der Befreiungstechniken gegen Fassen

- des Stockes mit anschließendem Gegenangriff
- der Hand mit anschließendem Gegenangriff

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

## **Theorie**

### Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

## **Allgemein**

Verbeugung mit einem Stock, zwei Stöcken und ohne Stock

Verteidigungs- und Angriffsstellung

Ganze Schritte (vorwärts und rückwärts)

Gleitschritte (vorwärts, rückwärts und seitwärts; auch pendelnd) mit Auslagenwechsel

Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Sitzen mit PartnerIn

## **Sinawali**

Peitschenschlag Drill

## **Abwehrtechniken**

Unterstützte Blocktechniken

## **Modern Einzelstock**

### **Techniken und Kombinationen**

12 Angriffe mit rechts und links

### **Drills**

Block auf Reaktion: gegen kontinuierliche Angriffe mit Pendelschritt zum Ausweichen

## **Waffenlos**

### **Pratzen (Level 1)**

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

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

# Gelbgurt, 4. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, 1 flexibler Gegenstand, 1 kleiner und 1 kurzer Gegenstand, 1 Paar Handprätzen, 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

## Karanza

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

Lösen von Klammer- und Würgegriffen mit Hilfe eines kleinen Gegenstandes

## **Theorie**

### **Voraussetzungen und Ergänzungen (werden nicht extra geprüft)**

### **Allgemein**

Diagonalschritt nach vorne und hinten (V/A-Schritt, offen) mit ersetzender Beinarbeit  
Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Stand mit Partnerhilfe

### **Sinawali**

Bisherige Sinawali in Bewegung\*

(offene A - Schritte)

Doppel Up Sinawali in Bewegung\*

# **Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)**

Block mit Check zur Hand (Standard & Reverseblöcke)

## **Modern Einzelstock**

### **Techniken und Kombinationen**

Gegenangriff: Stich (einzelner Gegenangriff)

1. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)  
- mit einem flexiblen Gegenstand (z.B. Gürtel)

### **Drills**

Modern 1-1: - Einstieg in den Drill auch aus Karanza

## **Waffenlos**

### **Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)**

Prinzip der 1. Doppelstockserie gegen: - Vorwärtsfußtritt

Modern-Prinzip mit links

### **Pratzen (Level 2)**

- Pratzentraining erweitert durch Position 6-8 zu Beginn oder Ende der Kombination

- Anwendung von Ellenbogen (auf Positionen 2,3 & 5)



# Notizen

# Grüngurt, 3. Klasse

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

## Sinawali

Bisherige Sinawali in Bewegung\*

(\*in freier Bewegung)

X-Sinawali rechts und links mit Übergängen

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

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

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

2. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)  
- mit einem Stock  
- waffenlos

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

### 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)

Hirada Batanguena

Doppelstock: 2. Serie mit Anwendung Doppel Sinawali und Redonda

## 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
- Standing Center Lock
- Schulterbeugehebel

## **Drill**

- Modern Drill: - mit Höhenvariation auf 1 + 2  
- 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**

- Durchgezogener Diagonalangriff von oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)

## **Theorie**

### Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

## **Allgemein**

Geschlossene Dreiecksschritte nach vorne und hinten (V/A-Schritt)

Fallschule: Rückwärts und seitwärts aus dem Stand

## **Sinawali**

Bisherige Sinawali in Bewegung\* (\*geschlossene Dreiecke & komplexe Muster)

X-Sinawali rechts und links mit Übergängen, in Bewegung\*

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

# **Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)**

Schlagblöcke

## **Modern Einzelstock**

### **Techniken und Kombinationen**

2. Entwaffnungsserie (Angriffe mit rechts und links)
  - mit einem flexiblen Gegenstand (Gürtel)

## **Klassisches Arnis**

### **Klassische Stile und Techniken**

Abanico Corto (schlagend)

#### **Drill:**

klassisch 1-1: im Largo mit Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück)

## **Karanza**

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit:

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

## **SV**

Befreiungstechniken: - Lösen von Klammer- und Würgegriffen

## **Aufgaben**

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

# Notizen

# Blaugurt, 2. Klasse

Zur Prüfung benötigt: 2 Stöcke, 1 beidhändig zu führender Alltagsgegenstand, 1 Trainingsmesser, 1 Paar Handprätzen, Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen

## Sinawali

Sinawali in Bewegung\*

(\*frei auf Basis der Schrittarbeit)

Variation(en): - Prinzip der Höhenvariation (auf Single = 16er Sinawali)

## Modern Einzelstock

### Techniken und Kombinationen

Stock-Hebel: Aus Anwendungssituationen

Kombinationen: Schlag, Butt, Stich, Abanico u. Entwaffnung (5-7facher Gegenangriff)

3. Entwaffnungsserie - mit einem Stock  
- waffenlos

4. Entwaffnungsserie - mit einem Stock  
- waffenlos

### Drills

Modern 1-1: - Distanzwechsel ins Karanza mit Schlag (und zurück)  
- Stock-Hebel  
- Entwaffnung-Gegenentwaffnung (Stock-Waffenlos)

Tapi-Tapi: - Abanico aus Butt-Finte (rechts und links)  
- Freie Hand Technik: Faustrückenschlag mit rechts im Corto  
- min. 4 Stock-Hebel

## Messer

Verteidigung: - Stock gegen Messer  
- Reactive Knife Program mit Abschlusstechniken

## Klassisches Arnis

### Klassische Stile und Techniken

Palis Palis: - corto (Force to Force; schlagend)

Doppelstock: - 3. Serie  
- 4. Serie

### Drill

klassisch 1-1: - im Medio/Corto mit Distanzwechsel

## Karanza

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit - Stocktechniken  
- Wirbeln  
- klassischen Techniken (Schwert)

## **Waffenlos**

### **Verteidigungen (mit Folgetechnik/en):**

- Prinzip der 4. Doppelstockserie gegen - Stockangriff
- Faustangriff

Gunting

### **Hebeltechniken auch mit Anwendungen**

- 1. Hebelkette

### **Drill**

- Modern Drill: - mit Ellbogentechniken  
- mit Befreiungstechniken

### **Pratzen (Level 4)**

- Freies Bewegen mit Mehrfachkombinationen (Faust, Fuß und Ellenbogentechniken)
- nach freier Abwehr von Faustangriffen (Gerade, Schwinger und Kombinationen)

## **Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände**

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit einem:

- beidhändig zu führenden Alltagsgegenstand (z.B. Ordner / Hefter / Tasche / Rucksack)

## **SV**

- Befreiungstechniken: - Verteidigung gegen Reversfassen mit Faustangriff  
- Verteidigung gegen Schwitzkasten von vorne und hinten

## **Aufgaben**

- 2 durchgezogene Diagonalangriffe v. oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Jab - Gerade (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Chaostaining

## **Theorie**

### Voraussetzungen und Ergänzungen

(werden nicht extra geprüft)

## **Sinawali**

Verbindung von Sinawali mit und ohne Zwischenschlag

- Variation(en): - Prinzip der Höhenvariation (auf X Sinawali = 16er Sinawali)

# **Klassisches Arnis**

## **Klassische Stile und Techniken**

Palis Palis:           - largo (Force to Force)  
                              - corto (Go with the Force; mit Eingang zu Hebeln)

Abanico Corto (mit Eingang zu Hebeln)

## **Drill**

klassisch 1-1:        im Medio/Corto mit Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück)

## **Karanza**

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich  
Richtungswechseln mit    - Waffenlos

## **Aufgaben**

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer



# Notizen

# Braungurt, 1. Klasse

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

## Sinawali

Sinawali in Bewegung\*

(\*frei auf Basis der Schrittarbeit)

Variation(en):       - Stiche gegen Single und Doppel  
                          - Prinzip der Höhenvariation (auf Doppel Sinawali = 64er Sinawali)

## Modern Einzelstock

### Techniken und Kombinationen:

Stock-Hebel:       Verkettung

Stocktrapping:    nach Prof. Presas

Kombination:      Block, Gegenangriff(e), Entwaffnung, Hebel, Wurf (freie Kombinationen)

5. Entwaffnungsserie:   - mit einem Stock  
                              - waffenlos

Freies Entwaffnen (aus 1.-5. Serie) mit rechts und links gegen rechts und links

### Drills

Modern 1-1: - Stock-Waffenlos 1-1 (nach Entwaffnung)  
              - Modern Drill (nach Gegenentwaffnung)

Tapi-Tapi: - min. 6 Hebeltechniken  
              - 4 Stocktrappings nach Prof. Presas  
              - 2 Festleger aus Butttechniken (Führende/r mit links)  
              - Führender mit zwei Stöcken (im Largo, Medio und Corto)

## Messer

### Drills

waffenlos-Messer: Inay Kadena de Mano (Messerhaltung): Anw. des 5. Konzepts in einem Drill

Modern Drill:       hin-her mit aufgelöster Reihenfolge

## Klassisches Arnis

### Klassische Stile und Techniken

Cinco Teros:       - largo  
                      - corto

Espada y Daga:    - Nummer 1  
                      - Redonda

### Drill

klassisch 1-1:     im Medio/Corto mit Distanzwechsel aus dem Drill ins Karanza (und zurück)  
                      - Einzelstock  
                      - Espada y Daga  
                      - Doppelstock

## **Karanza**

Karanza in freier Bewegung auf Basis der bisher erlernten Beinarbeit, einschließlich Richtungswechseln mit einem Messer

## **Waffenlos**

### **Verteidigungen (mit Folgetechnik/en)**

Trapping (Hebel auch möglich) als einfaches sowie komplexes Trapping (inkl. Presas Traps) gegen:

- Stockangriff
- Faustangriff

**Hebeltechniken** (alle Techniken müssen mit Anwendungsbeispielen gezeigt werden können)

- 2. Hebelkette

### **Drills**

Modern Drill: mit aufgelöster Reihenfolge

DeCadena: auch mit Gegenangriffsvariationen

### **Pratzen (Level 5)**

- Freies Bewegen mit Mehrfachkombinationen (Faust & Fuß)
- nach vorheriger, freier Abwehr von Faust- und Fußangriffen (sowie Kombinationen)
- Verwendung von Trapping & Körpermanipulationstechniken.

## **Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände**

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit

- langem Gegenstand (ab ca. 90 cm, z.B. Spazierstock / Gehstützen / Regenschirm)

## **SV**

Verteidigung gegen Stockangriff: Block Entwaffnung-Hebel-Wurf

## **Aufgaben**

- 2 durchgezogene Diagonalangriffe v. oben (Lösungen aus bisher erlernten Techniken)
- Jab - Gerade (Lösungen aus den bisher erlernten Techniken)
- Waffenlose Verteidigung gegen Messerangriff
- Chaotraining

## **Theorie**

Voraussetzungen und Ergänzungen  
(werden nicht extra geprüft)

## **Sinawali**

- Variation(en):
- Stiche gegen X Sinawali
  - Prinzip "go with the Force"

## **Abwehrtechniken (zur Anwendung in Modern & Klassik)**

Direkter Konter

### **Modern Einzelstock**

#### **Techniken und Kombinationen:**

Würfe: 1. Wurfserie

#### **Drills**

Modern 1-1: - Direkter Konter

Tapi-Tapi: - Führender mit zwei Stöcken

- 1er + 2er Stopper
- Abanico aus Reverseblöcken
- Abanico aus Butt-Finte
- Stockhebel aus dem Corto

### **Messer**

**Verteidigung:** Messer gegen Stock (Banda y Banda, Rompida, Figure 8)

## **Übertragbarkeit (Anwendung/en) Alltagsgegenstände**

Abwehr von Stock- und waffenlosen Angriffen mit

- allen Gegenständen der vorherigen Programme (klein, kurz und flexibel)

### **Aufgaben**

- Freie Selbstverteidigung mit allen bisherigen Techniken nach Vorgabe der Prüfer

# Notizen

# Notizen

# Notizen



**Deutscher Arnis Verband e.V.**

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

**[www.modernarnis.de](http://www.modernarnis.de)**