

Prüfungsprogramm Arnis/Kali/Escrima

Martial Arts Association International

In Kooperation mit Selbstverteidigung Pfalz

Training ab 16 Jahren

Was wird gefordert?

1. Verteidigung

Freie Abwehr von Stockangriffen (ab Klasse 2)

Abwehr von Faust- und Fußangriffen (ab Klasse 5)

Abwehr gegen Haltegriffe und Bodenangriffe (ab Klasse 6)

Taktik: Kampf gegen mehrere Gegner (ab 1. Antas)

2. Abwehr

Blocktechniken mit freiem Konter (ab Klasse 9)

Universalabwehr (2er-System) mit mehreren Kontern (ab Klasse 5)

Einsatz der waffenlosen Hand zur Unterstützung (ab Klasse 5)

Entwaffnungstechniken (ab Klasse 9, vertieft ab Klasse 5)

Hebel- und Kontrolltechniken (ab Klasse 2, erweitert ab 1. Antas)

3. Drill

Einstockdrills (ab Klasse 6)

Abanico Drill (Klasse 5 & 3)

Sombrada Drill mit Variationen (ab Klasse 8)

Hubad Grundübungen (ab Klasse 5), Sektionen 1–5 (ab Klasse 2)

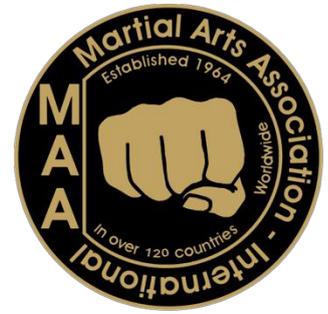
4. Sinawali

Einfaches Einstocks sinawali (Klasse 10)

Doppelstocks sinawali „Heaven-Earth“ (ab Klasse 9)

Sinawali in Bewegung, mit Schrittarbeit (Dreieckschritte), Variationen und Spiegeln (ab Klasse 5)

Erweiterte Formen: Redonda, Abanico (ab 1. Antas)



5. Waffenlos

Abwehr gegen Faust, Fuß, Halten (ab Klasse 8)

Bodenabwehr (ab Klasse 6)

Freikampf waffenlos (ab Klasse 7)

Schlagsysteme waffenlos 1–6 (ab Klasse 8), 1–12 (ab Klasse 5)

Kombinationen waffenlos (ab 1. Antas)

6. Anyo (Freie Form)

Einführung ab Klasse 3

Pflichtbestandteil ab Klasse 2

Individueller Schwerpunktteil ab 1. Antas

7. Sonstiges

Freikampf mit Polsterstock (ab Klasse 8)

Gleitschritt und Flankieren (ab Klasse 5)

Körpereinsatz bei Schlagübungen (ab Klasse 5)

Assistenz-Trainerschein ab Klasse 3

Trainerschein ab 1. Antas

Prüfungsprogramm ab 1. Antas wird vom Prüfling selbst zusammengestellt

8. Theorie

Schriftlicher Aufsatz ab 3. Antas zu vorgegebenem Thema

Stichprobenweise Überprüfung aus allen Bereichen ab 1. Antas

Bewerbung für Antas-Prüfungen: 2 Monate vorher

Genehmigung durch den Vorstand für alle Ausbildergrade

Wartezeiten & Altersgrenzen

Klasse 10–6: 3 Monate Wartezeit

Klasse 5–1: 6 Monate Wartezeit

Antas 1–5: 1–5 Jahre Wartezeit

Antas 5: Mindestalter 30 Jahre

Antas 6–8: Altersgrenzen 40, 45, 55 Jahre



Prüfungsvoraussetzungen für Schülergrade – Training ab 16 Jahren

Wartezeit erfüllt (bis 6. Klasse 3 Monate, ab 6. Klasse 6 Monate) - um eine Prüfung (Klasse) abzulegen sollte ein Lehrgang besucht werden und Erlaubnis des Heimtrainers vorhanden sein. Prüfung nur bei Lehrgängen/Seminaren

10. Klasse

Schlagübung: Schlag 1- 4 auf Ziel (z.B. Stock oder Polster) Schlag 1- 4 mit Abstoppen Angriffe: Schlag 1- 4 und Stich (5) Abwehr: Abwehr und ein Konter Sinawali: Einfaches Einstocks sinawali, einfaches Doppelstocks sinawali. Waffenlos, Schritte und Richtungen

9. Klasse

Angriffe: Schlag 1- 4 und Stich (5) verschiedene Höhen und Winkel Abwehr: Block und freier Konter - Konter mit Entwaffnung, Sinawali: Doppelstocks sinawali (heaven – earth) in Bewegung. Waffenlos, Schritte und Richtungen

8. Klasse

Angriffe Stock: verschiedene Höhen und Winkel Abwehr: Block und freier Konter - Konter mit Entwaffnung, Sinawali: Doppelstocks sinawali (heaven – earth) in Bewegung. Sombrada Drill. SV waffenlos: Einfache Abwehr Faust, Fuß, Halten. Freikampf mit Polsterstock. Schlagsystem 1-6, waffenlos. Schritte und Richtungen, auch als Partnerübung

Wartezeit bis 6. Klasse 3 Monate, ab 6. Klasse 6 Monate

7. Klasse

Angriffe Stock, Abwehr und Konter frei. Sombrada Drill - Variationen. SV waffenlos: Einfache Abwehr Faust, Fuß, Halten. Freikampf mit Polsterstock und waffenlos. Schlagsystem 1-6, waffenlos. Schritte und Richtungen, auch als Partnerübung

6. Klasse

verschiedene Einstockdrills. SV waffenlos: Einfache Abwehr Faust, Fuß, Halten, Boden Abwehr waffenlos gegen Stock. Freikampf mit Polsterstock und waffenlos. Schlagsystem 1-6, waffenlos. Schritte und Richtungen, auch als Partnerübung

5. Klasse

Schlagübung mit Gleitschritt und flankieren (Ausdrehen) - Körpereinsatz Schlag 1- 4 auf Ziel (z.B. Stock oder Polster) Schlag 1- 4 mit Abstoppen. Abanico Einstockdrill mit Partner Abwehr: 2er Universalabwehr und mehrere Konter. Einsatz der waffenlosen Hand. Entwaffnungen. Waffenlos Hubat Grundübung SV: Abwehr Faust- und Fußangriffe, Haltegriffe., Boden. Sinawali: Doppelstocks sinawali (heaven – earth) mit Schrittarbeit (Dreieckschritte), Variationen, Spiegeln, Freikampf mit Polsterstock und waffenlos. Schlagsystem 1-12



4. Klasse

Schlagübung mit Gleitschritt und flankieren (Ausdrehen) - Körpereinsatz Schlag 1-4 auf Ziel (z.B. Stock oder Polster) Schlag 1-4 mit Abstoppen. Einstockdrill mit Partner Abwehr: 2er Universalabwehr und mehrere Konter. Einsatz der waffenlosen Hand. Entwaffnungen. Waffenlos Hubat Grundübung SV: Abwehr Faust- und Fußangriffe, Haltegriffe., Boden. Sinawali: Doppelstocksinalwali (heaven – earth) mit Schrittarbeit (Dreieckschritte), Variationen, Spiegeln, Freikampf mit Polsterstock und waffenlos. Schlagsystem 1-12

3. Klasse

Schlagübung mit Gleitschritt und flankieren (Ausdrehen) - Körpereinsatz Schlag 1-4 auf Ziel (z.B. Stock oder Polster) Schlag 1-4 mit Abstoppen. Abanico Einstockdrill mit Partner Abwehr: 2er Universalabwehr und mehrere Konter. Einsatz der waffenlosen Hand. Entwaffnungen. Waffenlos Hubat Grundübung SV: Abwehr Faust- und Fußangriffe, Haltegriffe... Sinawali: Doppelstocksinalwali (heaven – earth) mit Schrittarbeit (Dreieckschritte), Variationen, Spiegeln, Freikampf mit Polsterstock und waffenlos. Anyo (Freie Form)

2. Klasse

freies Abwehren von Stockangriffen. Variationen – Entwaffnungen – Hebel ... Freie Aufgabenstellung durch Prüfer Waffenlos SV: Abwehr Faust- und Fußangriffe. Hubat Sektionen 1-3 Hebeltechniken. Sinawali: Doppelstocksinalwali, Variationen, Spiegeln, Freikampf. Anyo (Freie Form)

1. Klasse

Freier flowdrill – freies Abwehren von Stockangriffen Abwehr Faust- und Fußangriffe. Hebel. Kontrolltechniken, Hubat Sektionen 1-5. Freie Aufgabenstellung durch Prüfer Sinawali: Doppelstocksinalwali, Variationen, Spiegeln, Redonda, Abanico Freikampf. Anyo (Freie Form)

1. Antas Wartezeit 1 Jahr
2. Antas Wartezeit 2 Jahre
3. Antas Wartezeit 3 Jahre
4. Antas Wartezeit 4 Jahre
5. Antas Wartezeit 5 Jahre, Mindestalter 30 Jahre
6. Antas ab 40 Jahre
7. Antas ab 45 Jahre
8. Antas ab 55 Jahre

ab 3. Klasse ist ein Assistens-Trainerschein möglich



ab 1. Antas ist ein Trainerschein möglich

Alle Ausbildergrade (Antas, Dangrade): Müssen vom Vorstand genehmigt werden.
Bewerbungen 2 Monate vor Prüfung.

1. Antas, Ausbildergrad 1: Prüfungsvoraussetzung: Wartezeit 1 Jahr Besuch von 2 Ausbilderlehrgängen

Antasprogramm in Absprache mit dem Chefausbilder ab 3. Antas schriftlicher Aufsatz zu vorgegebenem Thema

Freie Abwehr von Stockangriffen Prüfungsprogramm: wird vom Prüfling selbst zusammengestellt. Es sollen Elemente aus allen Teilaspekten des Arnis/ Escrima gezeigt werden. Pflicht: Freie Abwehr von Stockangriffen. Abwehr von freien Faust- und Fußangriffen. Kombinationen. Taktik: Kampf gegen mehrere Gegner Ein individueller Schwerpunktteil soll frei vorgetragen werden. Stichprobenweise Überprüfung aus allen Bereichen. Freikampf Stock und waffenlos