

Das Prüfungsprogramm für Erwachsene ist auf die Entwicklung physischer und mentaler Fähigkeiten ausgerichtet. Jede Stufe repräsentiert eine spezifische Eigenschaft oder Kompetenz, die durch Symbole dargestellt wird. Diese Symbole ersetzen die Tiere des Kinderprogramms und betonen Stärke, Klarheit und Effizienz, die Erwachsene auf ihrem Weg zu einem Selbstverteidigungs-Meister entwickeln sollen.

Stufe 1: Fundament – Anfänger

Symbol: Der Stein

Begründung:

Der Stein symbolisiert Stabilität und einen festen Ausgangspunkt. Der Fokus liegt auf den grundlegenden Fähigkeiten, die als Basis für spätere Fortschritte dienen.

Ziele:

Sicherheitsbewusstsein:

Lernen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Beispiel:

Erkennen potenziell gefährlicher Situationen in einem überfüllten Raum.

Körpersprache und Haltung:

Aufbau einer stabilen, selbstbewussten Haltung.

Beispiel:

Sicheres Stehen mit leicht gebeugten Knien und fester Balance.

Einfache Verteidigung:

Grundlagen wie Blocken und Schützen der eigenen Zone.

Beispiel:

Einfache Blocktechnik gegen einen Angreifer, der versucht, zu greifen.

Körperkoordination:

Verbesserung grundlegender Bewegungsabläufe.

Beispiel:

Kombinierte Übung von Vorwärts- und Seitwärtsschritten.

Gefahrensituationen:

Strategien wie Flucht oder Rückzug.

Beispiel:

Gezieltes Verlassen eines Raums durch schnelles Navigieren um Hindernisse.

Prüfungsinhalte:

Sicherheitsverhalten:

Simulation von realistischen Fluchtszenarien.

Beispiel:

Verlassen eines Raums nach einem Alarm.

Grundlegende Abwehrtechnik:

Einfache Blocks gegen simulierte Angriffe.

Beispiel:

Abwehren eines Schlags mit einer stabilen Handbewegung.

Stabilitätsübungen: Demonstration sicherer Standtechniken.

Beispiel:

Gleichgewicht halten, auch bei sanftem Schieben durch einen Partner.

Stufe 2: Bewegung – Fortgeschrittene Anfänger

Symbol: Der Fluss

Begründung:

Der Fluss repräsentiert Anpassungsfähigkeit und kontinuierliche Bewegung. Teilnehmer lernen, flexibel und dynamisch zu reagieren.

Ziele:

Reaktionsfähigkeit:

Schnelles Erkennen und Reagieren auf Angriffe.

Beispiel:

Sofortiges Ausweichen, wenn ein Schlag antäuschend ausgeführt wird.

Kombinationen:

Einführung in Abwehr- und Kontertechniken.

Beispiel:

Blockieren eines Schlags und anschließender gezielter Konter.

Sicheres Auftreten:

Entwicklung eines selbstbewussten Verhaltens.

Beispiel:

Selbstbewusstes Gehen durch belebte Straßen ohne Unsicherheiten.

Koordinierte Bewegung:

Verbesserte Beweglichkeit und Fließfähigkeit.

Beispiel:

Harmonische Abfolge von Schritt- und Ausweichbewegungen.

Prüfungsinhalte:

Reaktionsübungen:

Simulation plötzlicher Angriffe und schnelles Ausweichen.

Beispiel:

Blitzschnelles Abtauchen bei einem simulierten Schlag.

Abwehr und Konter:

Kombinationen aus Block und gezielten Gegenangriffen.

Beispiel:

Blocken eines Arms und gleichzeitiger Druck auf den Angreifer.

Bewegungstest:
Präzise Bewegungen auf engem Raum.

Beispiel:
Reibungslose Anpassung an die wechselnde Position eines Partners.

Stufe 3: Strategie – Fortgeschrittene

Symbol: Der Kompass

Begründung:

Der Kompass steht für Orientierung und Weitsicht. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung strategischer Ansätze und taktischer Überlegenheit.

Ziele:

Situationsbewusstsein:

Gefahr erkennen und klug darauf reagieren.

Beispiel:

Analyse einer potenziell gefährlichen Menschenmenge und Finden einer sicheren Position.

Taktische Verteidigung:

Strategieentwicklung für effektive Gefahrenbewältigung

.

Beispiel:

Einschätzen der Schwachstelle eines Gegners und gezielte Positionierung.

Selbstbeherrschung:

Kontrolle über Emotionen und physische Reaktionen.

Beispiel:

Ruhe bewahren, auch wenn eine überraschende Gefahr droht.

Fortgeschrittene Techniken:

Einführung in Hebeltechniken.

Beispiel:

Handgelenkshebel zur Neutralisierung eines Angreifers.

Prüfungsinhalte:

Gefahrenanalyse:

Simulationen, um kluges Handeln zu trainieren.

Beispiel:

Planen einer sicheren Fluchtroute.

Strategische Abwehr:

Angriffe abwehren und Position sichern.

Beispiel:

Einen Gegner in einen ungünstigen Winkel drängen.

Hebeltechnik:

Anwendung einfacher Hebel.

Beispiel:
Kontrolle eines Arms, um die Bewegungsfreiheit eines Angreifers einzuschränken.

Stufe 4: Fokus – Erfahrene

Symbol: Das Schwert

Begründung:

Das Schwert steht für Präzision und Stärke. In dieser Phase wird die Fähigkeit geschult, auch in stressigen Situationen effizient zu handeln.

Ziele:

Konzentration:

Ruhe und Klarheit trotz Drucksituationen.

Beispiel:

Ein ruhiger Atemrhythmus bei der Simulation eines Angriffs.

Effizienz:

Effektive Techniken in realistischen Szenarien.

Beispiel:

Schnelle Neutralisierung eines Gegners durch gezielte Takedowns.

Komplexe Abläufe:

Integration fortgeschrittener Techniken wie Würfe

.

Beispiel:

Kombination eines Blocks mit einem sofortigen Wurf.

Verantwortungsbewusstsein:

Sensibler Umgang mit Stärke.

Beispiel:

Den Gegner außer Gefecht setzen, ohne unnötige Verletzungen zu verursachen.

Prüfungsinhalte:

Kombinationen:

Abwehr mehrerer Angriffe in Folge.

Beispiel:

Blocken eines Schlages, Kontern und gleichzeitiges Zurückweichen.

Stressszenarien:

Effizienz unter simuliertem Druck.

Beispiel:

Verteidigung gegen plötzliche Angriffe in einem engen Raum.

Bewegung im Kampf:

Kontrollierte Anwendung von Würfen.

Beispiel:

Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und sanft zu Boden führen.

Stufe 5: Meisterschaft – Meister

Symbol: Der Kreis

Begründung:

Der Kreis symbolisiert Vollendung und Harmonie. Auf dieser Ebene arbeiten die Teilnehmer an perfekter Technik und mentaler Klarheit.

Ziele:

Beherrschung:

Perfekte Kontrolle über alle Techniken.

Beispiel:

Nahtlose Anwendung von Abwehr- und Angriffsbewegungen.

Verantwortung:

Schutz von sich selbst und anderen.

Beispiel:

Verteidigung eines Schwächeren in einer Gruppensimulation.

Mentoring:

Weitergabe von Wissen und Erfahrung.

Beispiel:

Anleiten eines neuen Teilnehmers bei grundlegenden Übungen.

Unvorhersehbarkeit:

Flexible Reaktionen auf neue Situationen.

Beispiel:

Anpassung an einen Gegner, der seine Angriffsart wechselt.

Prüfungsinhalte:

Mehrfachangriffe:

Verteidigung gegen mehrere Angreifer.

Beispiel:

Gleichzeitiges Blockieren eines Angriffs von rechts und Kontern links.

Stress und Täuschung:

Simulation mit unerwarteten Elementen.

Beispiel:

Reaktion auf einen plötzlichen Richtungswechsel des Gegners.

Schutz anderer:

Demonstration des Schutzes einer hilflosen Person.

Beispiel: Abschirmen eines Partners, während ein Angriff abgewehrt wird.

Zusammenfassung

Das Prüfungsprogramm ist klar strukturiert und kombiniert physischen Fortschritt mit mentaler Reife. Die Stufen fördern schrittweise die Stabilität, Anpassungsfähigkeit, Strategie, Präzision und Meisterschaft. Die Symbole unterstützen die Teilnehmer, sich mit den jeweiligen Werten und Zielen der Stufen zu identifizieren, was die persönliche und technische Entwicklung verstärkt.



STABLITY



FLEXILITY



FLEXISITY



STRATEGY

