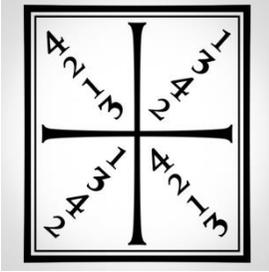


	Theorie	Kickboxen	Selbstverteidigung		Kampf
			Stand	Boden	Freikampf
I. Grad – Waffenlos	<p>1. Kennen des Notwehrparagrafen und dessen Bedeutung/Auslegung:</p> <p><u>§ 32 StGB: Notwehr</u></p> <p><i>(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.</i></p> <p><i>(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.</i></p> <p>2. Allgemeine Hinweise zur Gefahrenwahrnehmung und Verhalten in gefährlichen Situationen</p>	<p>jede Technik 3x</p> <ol style="list-style-type: none"> Kombination Gerade links / rechts zum Kopf Haken links, weit zum Kopf Haken rechts, weit zum Kopf Haken mitte, weit zum Kopf Frontkick voderes Bein zum Körper Frontkick hinteres Bein zum Körper Rundkick voderes Bein zum Körper Rundkick hinteres Bein zum Körper Kombination Schläge und Tritte: Frontkick links zum Körper, Gerade links / rechts zum Kopf, Rundkick rechts zum Körper oder Kopf 	<p>Technik in Triade zeigen</p> <p>Szenario 1: Fence / Gummihand / Fallingstep</p> <p>Szenario 2: Unterarmblock – 3er Kontakt - Handballenstoß</p> <p>Szenario 3: Verteidigung gegen aggressiven Angreifer</p> <p>Clinch: Distanz halten, Distanz schließen Wurf: Doppelhandsichel / Schulter-Bein- Zug</p>	<p>Positionskontrolle: Hips and Hands / Anchor and Base / Low Swim / High Swim</p> <p>Submission: Americana Armlock</p> <p>Abzug: über den Kopf oder Vorwärtsrolle</p> <p>Raumkontrolle</p>	<p>1 Runde Kickboxen in der Stärke 1 bis 3 nach Wahl für 2 Minuten</p> <p>1 Runde Boden in der Stärke 1 bis 3 nach Wahl für 2 Minuten</p> <p><i>(Stärke 1 = leichte Berührung, 3 = voll Kontakt)</i></p>
	<p>Notwendige Ausrüstung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfkunstanzug, Kampfkunstgürtel • Hallenschuhe wir empfehlen Boxstiefel • Zahnschutz, Tiefschutz • Bandagenhandschuhe und Boxhandschuhe mit min 10oz 				

Grundkenntnisse und Technik

	Grundkenntnisse und Technik			
	Themen	Theorie	Form	Parcoursprüfung
<h1>I. Grad – Bogenschießen</h1>	<p>Gleichmäßiger Stand</p> <p>Aufrechte Haltung</p> <p>Hoher Griff zum Bogen</p> <p>Stabiler Ankerpunkt</p>	<p>Kennen des Trainingscodex</p> <p>Kennen der Sicherheitsregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jeder Schütze ist für seinen Schuß und Pfeil selbstverantwortlich -Sei Dir sicher das Du niemanden gefährdest, im Zweifel schieße lieber nicht. -Sei Dir sicher das Du die Scheibe triffst, im Zweifel verringere die Distanz und schieße auf ein kleines Ziel. -Lass den Bogen nie ohne Pfeil schnalzen sonst ist er kaputt! -Schieße immer die angegebene Anzahl Pfeile (ohne Angabe immer 3) nie mehr und warte bis alle fertig sind, dann gehe gemeinsam mit den anderen Pfeile holen -Bei einem Stopp ruf bleibe ruhig stehen, schieße auf keinem Fall <p>Waffenrecht</p>	<p>Form I</p> <p>(normaler Jagdbogenschußablauf bei aufrechter Haltung) mit 7 Pfeilen</p>	<p>Die Parcoursprüfung ist auf dem Parcours am Geierfelsen, Bow Vision und Hohenstein möglich.</p> <p>Für den 1. Grad müsst Ihr einen Durchschnitt von 10.0 Punkten von der mittleren Entfernung Gelb am Geierfelsen oder Blau am Hohenstein - schießen</p>
	<p>Notwendige Ausrüstung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfkunstjacke, Kampfkunstgürtel • eigener Bogen und 12 Pfeile 			

	Theorie	Praxis	
		Form	Partnerübung
I. Grad – Langes Schwert	<p>Trainingskodex</p> <p>Waffenrecht</p> <p>Benennung und Erklärung der einzelnen Bestandteile des Schwertes:</p> <p>Die vier Blößen</p> <p>Verständnis der Timings: VOR, NACH, INDES</p> <p>Schwertphysik: Thema Schwerpunkt Wirkung der Knaufform</p>	<p>Joachim Meyer Folge</p> <p>Dabei ist zudem die Umsetzung folgenden Grundwissens von Johannes Liechtenauer (siehe hierfür die theoretischen Texte von Peter von Danzig im Downloadbereich):</p> <p>1. Willst du Meisterschaft sehen, sieh: Links gehen, und rechts mit Hieben, und links mit [dem] Rechten. Es heißt, dass du stark fechten sollst.</p> <p>2. Die vier Blößen: Du sollst vier Blößen kennen. Ziel, und du schlägst sicher ohne jegliche Gefahr und Zweifel, wie er sich auch verhält.</p>	<p>1. Einfache Versatzung A: Hut vom Tag (HvT)/Oberhau (OH) V: Einfache Versatzung aus dem Pflug</p> <p>2. Wegreisen Einfache Versatzung aus Pflug und Wegreisen als Verteidiger Als Angreifer wird Dein OH versetzt und Du machst Wegreisen</p> <p>3. Zucken OH aus HvT re, OH aus HvT über Kopf li, OH aus HvT re verzucken</p> <p>4. Überlaufen V bietet vorderes Bein an. A macht OH zum vorderen Bein – V macht Überlaufen</p> <p>5. Nachreisen HvT/Mittelhau oder Oberhau – Nachreisen</p> <p>6. Ansetzen aus dem Pflug Alber und Wechsel in HvT – Ansetzen aus Pflug. Hier: Pflug in Rückwärtsstellung</p> <p>7. Langort Angriffe aus wechselnden Hutten – Langort mit Schritt rückwärts</p> <p>8. Durchwechseln A schlägt auf den Langort – vor dem Kontakt wechselt V durch</p>
	<p>Notwendige Ausrüstung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stahlschwert • Tiefschutz/Brustschutz 		

	Theorie	Praxis	
		Form	Partnerübung
I. Grad Langwaffen	<p>Trainingskodex</p> <p>Waffenrecht</p> <p>Kennen der Unterscheidungskriterien der verschiedenen Langwaffen, vor allem von Halber Stange, Jägerstock, Stange, Speer, Mordaxt, Hellebarde, Gleve</p> <p>Die vier Blößen</p> <p>Verständnis der Timings: VOR, NACH, INDES</p>	<p>Paurnfeindt Folge</p> <p>Ausführung mit der Halben Stange, diese wird dabei im Mittelgriff gegriffen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerader Oberhau rechts 2. Gerader Unterhau links 3. Diagonaler Oberhau rechts 4. Diagonaler Unterhau links 5. Mittelhau rechts 6. Mittelhau links 7. Diagonaler Unterhau rechts 8. Diagonaler Oberhau links 9. Gerader Unterhau rechts 10. Gerader Oberhau links <p>Jeder Hieb wird zur Mitte geschlagen. Besonderes Augenmerk liegt auf einer stabilen Beinarbeit</p>	<p>Stücke aus Andre Paurnfeindt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) die 8 Anbinden (Versatzungen) 2) Stück 1 – Wegreißen/Mutieren 3) Stück 2 – Zucken 4) Stück 4 – aus der Hand schlagen 5) Stück 5 – Winden aus Steuerhut 6) Stück 10 – Überlaufen <p>Jede Technik 4x, Geschwindigkeit 2-3 1 = Zeitlupe ; 5 = echter Kampf</p> <p>Die Texte zu den Stücken finden sich in der Online-Akademie</p>
	<p>Notwendige Ausrüstung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halbe Stange (Hartholz 180cm lang) 		