

A. E. K. Germany
(Arnis Escrima Kali) Germany

ARNIS *Germany* ESCRIMA KALI



© A.E.K. Germany seit 1985

Prüfungsordnung Bo-Jutsu / Langstab

Ansprechpartner: Gunnar Siebert
Tel: 030-49 99 71 34

Inhaltsverzeichnis

I.	Prüfungsordnung.....	2
II.	Prüfungen.....	3
A.	1. Graduierung (Gelb).....	3
B.	2. Graduierung (Orange).....	4
C.	3. Graduierung (Grün).....	5
D.	4. Graduierung (Blau)	6
E.	5. Graduierung (Braun)	7
F.	Sprachgebrauch.....	8
G.	Trainer und Trainerlizenzen.....	9
H.	Lehrgänge	9

I. Prüfungsordnung

Die Graduierungsreihenfolge beim A.E.K. Germany ist folgendermaßen festgelegt:

Schüler- und Trainergrade:

1. Grad	Gelb	
2. Grad	Orange	
3. Grad	Grün	(Möglichkeiten zur Trainerlizenz Stufe 1)
4. Grad	Blau	
5. Grad	Braun	schwarz (Möglichkeit zur Trainerlizenz Stufe 2)

Meistergrade:

1. Dan	schwarz Gurt
2. Dan	schwarz Gurt mit zwei roten Querstreifen
3. Dan	schwarz Gurt mit roter Umrandung einem Dreieck

Die Kleiderordnung ist folgendermaßen festgelegt:

Schwarze Hose und weißes Verbands- bzw. Club-T-Shirt sowie entsprechende Gürtelfarbe. Ab der grünen-Graduierung ist eine schwarze Jacke bei offiziellen Anlässen zu tragen. Zur Prüfung muss in ordnungsgemäßer Kleidung und Ausrüstung erschienen werden.

Kosten für die Prüfungen

Die Prüfungsgebühren der 1. bis zur 4. Graduierung betragen 15 Euro.

Für die Prüfung in der 5. Graduierung (braun) wird eine Gebühr von 25 Euro erhoben und für den 1. Dan 50 Euro.

Die Prüfungsordnung dient in zweierlei Hinsicht, zum einen zum strukturierten Nachvollziehen der Techniken und Begriffe sowie als persönliches Abchecken des eigenen Wissensstandes. Diese Prüfungsordnung stellt in keiner Weise das gesamte Spektrum im Langstab beim AEK Germany dar und unterliegt selbstverständlich einer ständigen Weiterentwicklung.

Trainerlizenzen siehe hinten bzw. Einzelgespräche mit dem Chiefinstructor

A.E.K. im Internet mit Online-Shop! <http://www.aek-germany.de>

II. Prüfungen

Die Prüfungen bauen aufeinander auf, d.h. alle Techniken und Themen aus den vorangegangenen Prüfungen sind jederzeit relevant und bei Aufforderung nachzuweisen.

A. 1. Graduierung (Gelb)

(frühestens nach 4-6 Monaten Trainingszeit)

Grundlagen:

Grundposition, Stellungen (Reiter, Attack, Verteidigung)
Laufbewegungen (Ganze Schritte, Stepschritte, Drehschritte)
Griffhaltungen
Begrüßungen

Aufwärmübungen:

Dehnübungen
Konditionsabfrage
Drehtechniken mit Stock
2 Wirbeltechniken

Techniken:

Horizontale Schläge
Horizontale Blöcke
Vertikale Schläge
Vertikale Blöcke
Diagonale Schläge
Diagonale Blöcke
Horizontale Stiche
Reaktionstraining mit Laufübungen
Alle Schläge im Gehen (Ganze Schritte/Stepschritte/Drehschritte) in Reihenfolge
Alle Schläge im Stehen (durcheinander -ohne Absprache-, immer ein Partner greift an,
der andere blockt)

Kata:

1. Kata

Theorie:

Dojo-Ettikette
Graduierungssystem

B. 2. Graduierung (Orange)

(frühestens 3-6 Monate nach der Gelb-Prüfung)

Grundlagen:

Fallschule (mit Bo in den Händen)

4 Trettechniken und Verteidigung mit Bo

3 Wirbeltechniken (horizontal, vertikal, über dem Kopf, etc.)

Techniken:

Eingedrehte Schläge, Blöcke

1-1 horizontal

Befreiungsblöcke (horizontal, vertikal)

Fegeblöcke gegen horizontale Schläge

Stiche und Fegeblöcke

Stiche mit Drehungen und Blocken

Stiche von oben und Blocken

Stiche von unten und Blocken

Diagonale Schläge mit Eindrehen

Reaktionstraining

s. gelb

Klassische Stile:

Filipino-Stile

Japanische Stile

Kata:

2. Kata

Waffenlose Techniken:

Entwaffnungen auf diagonale Schläge

Theorie:

Was ist Bo?

Kenntnisse über das Erdungsprinzip

C. 3. Graduierung (Grün)

(frühestens 4-6 Monate nach der Orange-Prüfung)

(Möglichkeit zur Erreichung einer Langstab-**Trainerlizenz** des A.E.K. Germany)

Techniken:

Gsyiam-Schläge und Blöcke

1-1 vertikal

einarmige Stiche

einarmige Schläge und Blöcke

Hellebardentechniken

Würfe 1 und 2

Bo gegen Kurz-Stock und andersrum

Reaktionstraining

s. orange plus Balanceübung auf einer Sportbank (keseimbangan)

Trefftraining zur Steigerung der Zielgenauigkeit:

Stiche

Schläge

Klassische Stile:

Mittelalterliche Angriffe und Verteidigungen

Kata:

1. Partner-Kata

3. Kata

Kumite:

Abwehr von verschiedenen Angriffen aus 1-9

Theorie:

Zählweise Japanisch (1-10)

Einsatz des Langstabs in Europa

Notwehrparagraf

Ausarbeitung einer Technik (max. 3 Seiten), Aufgabe wird vom Trainer gestellt und ist vor der Prüfung abzugeben.

!! Trainerlizenzen bitte mit dem Chief-Instructor klären und im Paß eintragen lassen !!

Trainerlizenzen gelten 2 Jahre und müssen dann erneuert werden. Bitte die Details mit dem Chief-Instructor absprechen.

D. 4. Graduierung (Blau)

(frühestens 7-8 Monate nach der Grün-Prüfung)

Techniken:

Hebelschläge

Entwaffnungen 1-9

Verteidigung gegen ein angreifendes Team

Blöcke und Schläge im Liegen und bei rollendem Körper

Würfe 1-5

Reaktionstraining

s. grün, Schlag-Kombinationen auf der Sportbank

1-20 Kampf diagonal über die Bank (keseimbangan)

Klassische Stile:

Mittelalterliche Schule

Japanische Schwertschule

Venezianische Schule

Kata:

4 Kata

Waffenlose Techniken:

Waffenlose Anwendungen der Würfe 1-5

Befreiungstechniken (halten von hinten, an den Händen, Hals, etc.)

Theorie:

Bedeutung des Inneren und Äußeren Kreises

6- 8 Wochen Training geben bei gelb, orange (Zeitplan, Stil, Fehlerkorrekturen, Prüfungsprogramm und Prüfungsvorbereitung)

E. 5. Graduierung (Braun)

(frühestens 8 Monate nach der Blau-Prüfung)

Techniken:

Würfe 1-9

Reaktionstraining

-gysiam Schläge und Blöcke mit verbundenen Augen auf der Sportbank

-Stich-Kombinationen und eine Technik freier Wahl auf der Sportbank

-1-1 horizontal

Klassische Stile:

Mittelalterliche Schule

Kata:

5. Kata

2. Partner-Kata

Kumite:

Angriff gegen

Teamangriffe und Teamverteidigung

Trainingseinheiten:

3 Wochen unterrichten, unter Aufsicht

mind. 8 Wochen unterrichten

Theorie:

Beschreibung des Kumite

kurze Ausarbeitung (max. 1 Seite) einer Technik, je nach Aufgabenstellung

Bitte Unterlagen für Prüfungsanforderungen 1., 2. und 3. Dan anfordern.

F. Sprachgebrauch

Dojo	Trainingshalle, Fechtraum
Haji-me	Los, Kämpft
Kumite	(Frei-)Kampf
Shimpan	Schiedrichter
Sibat	Langstab
Tachi	Langschwert
Yame	Ende, Stop

Japanisch 1-10

1	Ich
2	Ni
3	San
4	Chi
5	Go
6	roku
7	Nana
8	Hachi
9	Kyu
10	ju

G. Trainer und Trainerlizenzen

! Trainerlizenzen bitte mit dem Chief-Instructor klären und in den Paß eintragen!!

Trainerlizenzen gelten 2 Jahre und müssen dann erneuert werden. Es gilt den hohen Standard immer weiter aufzubauen. Bitte die Details mit dem Chief-Instructor absprechen.

bitte beachten, daß Trainerlehrgänge und Lizenzinhalte die Grundlage eures Lehrerstatus sind. Dies bedeutet eine hohe Anforderung an eure Person, die weit über das bloße Technikwissen geht.

Voraussetzungen zur Erlangung einer Trainerlizenz:

- Graduierung: ab grün möglich
- Nachweis von mindestens zwei Trainerlehrgängen
- aktiv unterrichten
- Lizenz wird nach Prüfung vergeben, ist 2 Jahre gültig und muß erneuert werden
- Vorbildfunktion der Trainer
- selbständig, aber im Namen des AEK aktiv sein
- Turniererfahrung / Schiedsrichterausbildung auf Langstab
- Lehren auf einem Lehrgang (Rücksprache, da mit Begleitung)
- Trainingskonzept ausarbeiten und vorlegen
- Motivation und Förderung der philippinischen Kampfkünste

Prüfung bzw. Nachweis durch Trainerlehrgang:

- Schriftlich und praktischer Nachweis / Theorie
- Rechtsgrundlagen
- Strategie / Taktik
- Trainernachweis
- Etikette
- Prüfung und Prüfungsvorbereitung (Ablauf, Paß, etc.)
- Erstellung eines Trainingszeitplans, Stil, Fehlerkorrekturen, Prüfungsprogramm und Prüfungsvorbereitung (s.o.)

Preise und Termine:

Lizenz Stufe 1 (Trainer) nach der Prüfung bzw. nach dem Trainerlehrgang

Lizenz Stufe 2 (Full-Instructor) nach der Prüfung bzw. nach dem Trainerlehrgang

Lehrgänge jedes Jahr einen Trainerlehrgang als Auffrischkurs und Erfahrungsaustausch sowie Fragen aus der Praxis

Informationen zur Lizenzstufe 1 und 2 bitte extra anfordern. Lizenzstufe 1 berechtigt u.a. nicht zur Abnahme von Prüfungen.

H. Lehrgänge

Lehrgänge bitte gesondert mit dem Chief-Instructor absprechen und die Termine mitteilen. Insbesondere Regionalzentren sind dazu aufgefordert zur Verbreitung der philippinischen Kampfkünste aktiv beizutragen. Lehrgänge können NUR von Trainern und NUR nach Rücksprache mit dem Chief-Instructor durchgeführt werden.