

# Progressive Self Defence System

## Prüfungsprogramme



**Copyright by Michael Kann**  
**Stand 19.09.2005**

**9. Schülergrad (9th Student Grad)**  
**Weiß-Gelb-Gürtel (White-Yellow-Belt)**

**Falltechniken**  
**(Fall Techniques/Balitok)**

- Rolle (Roll)
  - Vorwärts (Forward Roll)
  - Rückwärts (Backward Roll)
- Sturz (Fall)
  - Seitwärts (Sideward Fall)

**Verteidigung**  
**(Defense Techniques)**

- Passiv Blöcke (Block/Sangga)
  - Kopf- und Körperdoppeldeckung (The Crab)
- Paraden (Parry/Tabig)
  - Parieren (Parry/Tabig)
    - ❖ Ableiten (Derive)
    - ❖ Wegschlagen (Blow Away)
    - ❖ Abfangen (Catch It)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Catch It (Mitstoßen)
  - Parry Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)

**Tritttechniken**  
**(Kick Techniques/Sikaran)**

- Vorwärtstritt (Front Kick)

**Wurftechniken**  
**(Throwing Techniques/Tapon)**

- Hüftwürfe
  - Großer Hüftwurf (Hip Throw)

**Messerkampftechniken**  
**(Knife Fighting Techniques/Baraway)**

- Messerschnittformen (Knife Cutting Techniques)
  - Diagonale Abwärtsschnitte – Basic Three (Cut Down/Aldabis Sa Itaas)
- Messerhaltetechniken (Grip Techniques/Pang Hawak)
  - Spitze nach oben (Sabre Grip/Langit)
- Entwaffnungstechnik (Disarming/Pag Agaw)
  - Griff lösen (quick release)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Parry Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)

**Griff lösen**  
**(Quick Release Techniques)**

**Griff sprengen**  
**(Breaking The Grip Techniques)**

**Theorie**  
**(Theory)**

- Gesetze (Law)
  - Notwehr § 32 StGB (siehe Anhang)

**Bewegungslehre**  
**(Movements)**

- Stellung (Basic Stances/Kinata Yu An)
  - Frontale Verteidigungsstellung (Frontal Defence Stance)
- Fußarbeit (Footwork/Paniil)
  - Vorwärtsschritt (Step and Slide and Falling Step)
  - Rückschritt (Step and Slide)
- Meidbewegungen (Avoid)
  - Rückneigen (Overbody Backward)

**Fausttechniken**  
**(Fist Techniques/Suntukan)**

- Gerade Führhand (Jab)
- Gerade Schlaghand (Cross)

**Hebeltechniken**  
**(Lock Techniques/Dumog)**

- Schultergelenkhebel
  - Bankhebel (Leg Over Arm Bar)
  - Doppelter Armstreckhebel (Surfboard Submission)
- Armgelenkhebel
  - Armstreckhebel (Elbow Lock)
  - Armbrecher (Elbow Break)

**Stockkampftechniken**  
**(Stick Fighting Techniques/Olisihay)**

- Stockschlagformen (Stick Strike Techniques/Bastonada)
  - Schläge (Strikes/Ibang)
- Stockhaltetechniken (Grip Techniques/Pang Hawak)
  - Spitze nach oben – Basic Six (Heaven Position/Langit)
  - Handwechsel (Hand Changing/Lipat Kamay)
- Stockblocktechniken (Stick Block Techniques/Sangga)
  - Block nach innen (Inward Block/Sangga Panloob)
  - Block nach außen (Outward Block/Sangga Sa Labas)
- Entwaffnungstechnik (Disarming/Pag Agaw)
  - Griff lösen (quick release)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Parry Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)
  - Pinky Pinky
    - Four Count
    - Eight Count

**Anwendungen**  
**(Applications)**

- Als Partnerübung langsam

**8. Schülergrad (8th Student Grad)  
Gelber-Gürtel (Yellow-Belt)**

<p align="center"><b>Falltechniken (Fall Techniques/Balitok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sturz (Fall) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorwärts (Forward Fall)</li> <li>○ Rückwärts (Backward Fall)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Verteidigung (Defense Techniques)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passiv Blöcke (Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schulterblock (Shoulder Block)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Block Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)</li> <li>○ Einbauen von Trapping Techniken in das Hubad Lubud <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trapping</li> <li>❖ Checking</li> <li>❖ Foot Trapping</li> <li>❖ Tapi Tapi</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Tritttechniken (Kick Techniques/Sikaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Halbkreistritt (Roundhouse Kick) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schienbeintritt (Low Kick)</li> </ul> </li> <li>▪ Block-/Stoptritt (Block Kick/Sibat)</li> </ul> <p align="center"><b>Wurftechniken (Throwing Techniques/Tapon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuß- und Beinwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Körperwurf (Basic Drop Throw)</li> </ul> </li> <li>▪ Selbstfall- oder Opferwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Talfallzug (Throw By Sitting)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Hebeltechniken (Lock Techniques/Dumog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schultergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Armbeugehebel (Elbow Crank) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Armbeugehebel zum Festlegen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ High Key Lock</li> <li>▪ Low Key Lock</li> <li>▪ Kreuzfesselgriff (Hammer Lock)</li> <li>▪ Beinkreuzfesselgriff (Leg Hammer Lock)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Messerkampftechniken (Knife Fighting Techniques/Baraway)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Messerschnittformen (Knife Cut Techniques) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ diagonal geführte Aufwärtsschnitte – Basic Three (Cut Up/Aldabis Sa Ilalim)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Block Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)</li> <li>○ Einbauen von Trapping Techniken in das Hubad Lubud</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Theorie (Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Etikette (siehe Anhang)</li> <li>▪ Hygiene (siehe Anhang)</li> </ul>	<p align="center"><b>Bewegungslehre (Movements)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bodenkampfbewegungslehre (Ground Movements) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verteidigungsposition am Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Seitliche Verteidigungsposition (Side Guard)</li> <li>❖ Offene Verteidigungsposition (Open Guard)</li> </ul> </li> <li>○ Spinne (Spider)</li> </ul> </li> <li>▪ Bodenkampfpositionen (Ground Positions) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ seitliche Haltetechnik (Side Control)</li> <li>○ Haltetechnik in Kreuzposition (Cross Mount)</li> <li>○ Reitposition (Mount)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Fausttechniken (Fist Techniques/Suntukan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faustrückenschlag (Back Fist)</li> <li>▪ Hammerschlag (Hammer Fist)</li> </ul> <p align="center"><b>Handtechniken (Hand Techniques/Suntukan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handrückenschlag (Back Hand Strike)</li> </ul> <p align="center"><b>Stockkampftechniken (Stick Fighting Techniques/Olisihay)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stockblocktechniken (Stick Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schulterblock (Roof Block/Sangga Balikat)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Solo Olisi (Einstockübung/One Stick Drills) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ocho-Ocho (Figure 8/Otso-Otso)</li> </ul> </li> <li>○ Solo Sinawali (Doppelstockübung/Double Stick Drills) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Four Count (Cabca 1)</li> <li>❖ Modify Four Count (Cabca 2)</li> <li>❖ Six Count (Cabca 3)</li> <li>❖ Eight Count (Cabca 4)</li> <li>❖ X-Sinawali (Cabca 5)</li> <li>❖ Ocho-Ocho (Figure 8/Otso-Otso)</li> </ul> </li> <li>○ Block Parry Check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud)</li> <li>○ Einbauen von Trapping Techniken in das Hubad Lubud</li> </ul> </li> <li>▪ Kampfübungen (Combat Exercises) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Largo Mano (begegnen und folgen/Meet and Follow)</li> <li>○ Abecedario Solo Olisi (Einstock Block + Konter/One Stick Basic Block + Counter)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Anwendungen (Applications)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Kontrolliertes Sparring waffenlos</li> </ul>
---	--

**7. Schülergrad (7th Student Grad)**  
**Gelb-Oranger-Gürtel (Yellow-Orange-Belt)**

<p align="center"><b>Falltechniken</b> (Fall Techniques/Balitok)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Über Hindernis <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sturz seitwärts über ein Hindernis</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Verteidigung</b> (Defense Techniques)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktiv Block (Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Unterarmblöcke</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Block and derive (blocken und ableiten)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Tritttechniken</b> (Kick Techniques/Sikaran)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seitwärtstritt (Side Kick)</li> <li>▪ Stampftritt (Crushing Kick)</li> </ul> <p align="center"><b>Hebeltechniken</b> (Lock Techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fingergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Daumenhebel/presse (Thumbcrush)</li> <li>○ Fingerhebel (Finger Lock)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Stockkampftechniken</b> (Stick Fighting Techniques/Olisahay)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stockstichformen (Stick Stab Techniques/Sak-Sak) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorhandstich und Rückhandstich – Basic Four</li> </ul> </li> <li>▪ Stockblocktechniken (Stick Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vertikal Block nach innen (Inward Vertical Block/Sangga Bartikal)</li> <li>○ Vertikal Block nach außen (Outward Vertical Block/Sangga Bartikal)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Doble Sinawali (Doppelstockübung/Double Stick Drills) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Upper Four Count</li> <li>❖ Mixed Four Count</li> </ul> </li> <li>○ Block and derive (blocken und ableiten)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Anwendungen</b> (Applications)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von vier angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> </ul>	<p align="center"><b>Bewegungslehre</b> (Movements)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bodenkampfbewegungslehre (Ground Movements) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auslagenwechsel (Change Position)</li> <li>○ aufstehen unter Eigensicherung (Stand Up With Guarding)</li> </ul> </li> <li>▪ Bodenkampfpositionen (Ground Positions) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schal (Scarf Hold)</li> <li>○ Vierer (Four Corner)</li> </ul> </li> <li>▪ Meidbewegungen (Avoid) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pendeln (Swing)</li> </ul> </li> <li>▪ Fußarbeit (Footwork/Paniil) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wechselschritt (Change/Thai Step)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Fausttechniken</b> (Fist Techniques/Suntukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Haken (Hook)</li> </ul> <p align="center"><b>Handtechniken</b> (Hand Techniques/Suntukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwerthandhügel (Plier Hand)</li> </ul> <p align="center"><b>Messerkampftechniken</b> (Knife Fighting Techniques/Baraway)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Messerschnitt- und Stichformen (Knife Cutting + Stab Techniques) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorhand- und Rückhandstich – Basic Four (Sak-Sak)</li> <li>○ Horizontale Schnitte – Basic Four (Horizontal Cut/Plansa)</li> </ul> </li> <li>▪ Messerparaden (Knife Parry) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messerparade innen (Inward Knife Parry)</li> <li>○ Messerparade außen (Outward Knife Parry)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Block and derive (blocken und ableiten)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Wurftechniken</b> (Throwing Techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuß- und Beinwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Große Außensichel (Outer Leg Sweep)</li> <li>○ Kniezug (Over Knee Throw)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Theorie</b> (Theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesetze (Law) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Überschreitung der Notwehr § 33 StGB (siehe Anhang)</li> </ul> </li> </ul>
--	--

**6. Schülergrad (6th Student Grad)**  
**Oranger-Gürtel (Orange-Belt)**

**Falltechniken**  
**(Fall Techniques/Balitok)**

- Unter Einwirkung eines Angreifers
  - zieht die Beine von vorn und/oder von hinten weg (Doppelhandsichel)
  - bringt den Verteidiger durch Wurf zu Fall

**Verteidigung**  
**(Defense Techniques)**

- Aktiv Block (Block/Sangga)
  - Schienbeinblock (Shinbone Block)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Hubad Lubud mit Seitenwechsel

**Tritttechniken**  
**(Kick Techniques/Sikaran)**

- Aufwärtstritt (Groin Kick)

**Hebeltechniken**  
**(Lock Techniques/Dumog)**

- Handgelenkhebel
  - Handdrehbeugehebel (Wrist Lock Take Down)
  - Handdrehhebel (Wrist Pinch)
- Armgelenkhebel
  - Drehstreckhebel (Arm Hug bzw. Half Thai Clinch)

**Klammern**  
**(Clinching Techniques)**

- Half Thai Clinch
- Thai Clinch
- Head to chest clinch
- Head behind clinch
- Kata Gatame

**Stockkampftechniken**  
**(Stick Fighting Techniques/Olisihay)**

- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Doble Sinawali (Doppelstockübung/Double Stick Drills)
    - ❖ Eight Count Closed Drill
    - ❖ Eight Count Modify Drill
    - ❖ Redonda (enges rundes Wirbeln/Tightening Circular Strike)
- Kampfübungen (Combat Exercises)
  - Sumbrada (Fortgeschrittenen Eins-Eins/Advanced One O One)
  - Abecedario Doble Olisi (Zweistock Block + Konter/Double Stick Basic Block + Counter)

**Anwendungen**  
**(Applications)**

- Als Partnerübung langsam
- Freie Abwehr von sechs angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)
- Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.

**Bewegungslehre**  
**(Movements)**

- Bodenkampfbewegungslehre (Ground Movements)
  - Rollen um die Körperlängsachse
  - Drehen in alle Richtungen (Ground Spin)
  - Gleiten über den Boden (Ground Shuffle)
- Bodenkampfpositionen (Ground Positions)
  - Kontrolltechnik auf dem Rücken des Gegner (Back Mount)
  - Kontrolltechnik bei Unterlegenheit (Guard)
  - Knie auf Brust oder Bauch (Knee on Chest or Stomach)
  - Kata Gatame

**Fausttechniken**  
**(Fist Techniques/Suntukan)**

- Aufwärtshaken (Uppercut)

**Knietechniken**  
**(Knee Techniques)**

- Kniestöße (Knee Striking)
  - Kniefall (Knee Drop)

**Wurftechniken**  
**(Throwing Techniques/Tapon)**

- Handwürfe
  - Ausheber
    - ❖ Ausheber von vorn mit Wurf (Sideways)
    - ❖ Ausheber von hinten mit Wurf (Sideways)
    - ❖ Schaufelwurf

**Wurfgegen- oder Wurfabwehrtechniken**  
**(Techniques against Throwing)**

- Aussteigen (Get Out)
- Beineinhängen bzw. Sperren (Lock Up)

**Messerkampftechniken**  
**(Knife Fighting Techniques/Baraway)**

- Messerschnitt- und Stichformen (Knife Cutting + Stab Techniques)
  - Schnitt beim Zurückziehen des Messers nach einem Stich (Hatak)
- Kampfübungen (Combat Exercises)
  - Sumbrada (Fortgeschrittenen Eins-Eins/Advanced one o one)

**Theorie**  
**(Theory)**

- Distanzen (siehe Anhang)

**5. Schülergrad (5th Student Grad)**  
**Orange-Grün-Gürtel (Orange-Green-Belt)**

<p style="text-align: center;"><b>Wurftechniken</b> (<b>Throwing Techniques/Tapon</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuß- und Beinwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Innensichel <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Große Innensichel (Inner Rear Sweep Throw)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Hüftwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schulterwurf (One Arm Hip Throw)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Verteidigung</b> (<b>Defense Techniques</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktiv Block (Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hammer + Anvil (Hammer + Amboss)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Messerkampftechniken</b> (<b>Knife Fighting Techniques/Baraway</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Messerhaltetechniken (Grip Techniques/Pang Hawak) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spitze nach unten (Icepick Grip/Lupang)</li> </ul> </li> <li>▪ Messerschnitt- und Stichformen (Knife Cutting + Stab Techniques) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messerstiche in der Icepick Grip Haltung – Basic Three</li> </ul> </li> <li>▪ Messerknaufschläge (Knifebutting/Bajo)</li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hammer + Anvil (Hammer + Amboss)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Anwendungen</b> (<b>Applications</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von sechs angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Theorie</b> (<b>Theory</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesetze (Law) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Körperverletzung § 223 StGB (siehe Anhang)</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Bewegungslehre</b> (<b>Movements</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fußarbeit (Footwork/Paniil) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diagonalschritt (Diagonal Step)</li> <li>○ Überkreuzschritt (Cross Step)</li> </ul> </li> <li>▪ Meidbewegungen (Avoid) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abducken nach unten, rechts oder links (Crouch)</li> </ul> </li> <li>▪ Ausweichbewegungen (Make Aways/Patakas) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Seitschritt (Side Step/Hakbang Pahina)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Fausttechniken</b> (<b>Fist Techniques/Suntukan</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kettenfauststöße (Chain Punches/Cadena De Mano)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ellbogentechniken</b> (<b>Elbow Techniques/Suntukan</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ellbogenschlag (Elbow Strike/Sikdol)</li> <li>▪ Ellbogenstoß (Elbow Strike/Sikdol)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Hebeltechniken</b> (<b>Lock Techniques/Dumog</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handbeugehebel (Wrist Flex)</li> <li>○ Kipphanhebel (Wrist Twist)</li> </ul> </li> <li>▪ Schultergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Körperstreckhebel (Dragging Elbow + Shoulder Lock Submission)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Stockkampftechniken</b> (<b>Stick Fighting Techniques/Olisihay</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stockschlagformen (Stick Strike Techniques/Bastonada) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stockendenschlag (Butt/Punyo)</li> <li>○ Schlag von oben (Crown Strike/Tigbas)</li> </ul> </li> <li>▪ Stockblocktechniken (Stick Block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Block nach oben (Rising Block/Sangga Paitaas)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Doble Sinawali (Doppelstockübung/Double Stick Drills) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Upper Six Count</li> <li>❖ Mixed Six Count</li> </ul> </li> <li>○ Hammer + Anvil (Hammer + Amboss)</li> </ul> </li> </ul>
--	---

**4. Schülergrad (4th Student Grad)  
Grüner-Gürtel (Green-Belt)**

**Verteidigung  
(Defense Techniques)**

- Aktiv Block (Active Block/Sangga)
  - Ellbogenblock (Elbow Block)
  - Scheibenwischerblock (Sweep Block)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Parry and sweep (parieren und wischen)

**Wurftechniken  
(Throwing Techniques/Tapon)**

- Hüftwürfe
  - Hüftrad (Hip Wheel)
- Handwürfe
  - Beinriss (Catch Kick And Pull)
  - Beinrückwurf (Leg High Lift Throw)
  - Doppelhandsichel (double leg take down)
- Selbstfall- oder Opferwürfe
  - Seitenriss

**Anwendungen  
(Applications)**

- Als Partnerübung langsam
- Freie Abwehr von sechs angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)
- Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.

**Messerkampftechniken  
(Knife Fighting Techniques/Baraway)**

- Kampfübungen (Combat Exercises)
  - Baraw Sa Baraw (Messer gegen Messer/Knife To Knife)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Parry and sweep (parieren und wischen)

**Theorie  
(Theory)**

- Gesetze (Law)
  - Rechtfertigender Notstand § 34 StGB (siehe Anhang)

**Bewegungslehre  
(Movements)**

- Ausweichbewegungen (Make Aways/Patakas)
  - Zirkeln (Circling)

**Fausttechniken (Fist Techniques/Suntukan)**

- Geschraubte Gerade Schlaghand (Over Head)
- Gedrehter Fastrückenschlag (Spinning Back Fist)

**Handtechniken  
(Hand Techniques/Suntukan)**

- Fingerstiche
  - Speerhand (Eye Jab)
  - Krallenhände (Claws)

**Kopftechniken  
(Head Techniques)**

- Kopfstoß (Head Butt)

**Hebeltechniken  
(Lock Techniques/Dumog)**

- Beinriegel (Calf Squeeze)
- Schultergelenkhebel
  - Schärpenbeugehebel (Leg Key Lock)
- Armgelenkhebel
  - Schärpenstreckhebel (Leg Arm Bar)

**Stockkampftechniken  
(Stick Fighting Techniques/Olisihay)**

- Sonstige Stocktechniken
  - Hebeltechniken mit einem Stock (Locking Techniques With A Stick)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Parry and sweep (parieren und wischen)

**3. Schülergrad (3rd Student Grad)  
Grün-Blau-Gürtel (Green-Blue-Belt)**

<p align="center"><b>Handtechniken (Hand Techniques/Suntukan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handballentechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handballenstoß (Palm Heel Jab)</li> <li>○ Handballenschlag <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ seitlich (Palm Heel Hook)</li> <li>❖ aufwärts (Palm Heel Uppercut)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Handflächenschläge <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Presslufts Schlag (Telephone)</li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pushing Hands</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Wurftechniken (Throwing Techniques/Tapon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beindurchzug (Leg Lift)</li> </ul> </li> <li>▪ Selbstfall- oder Opferwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kopfwurf (Stomach Throw)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Stockkampftechniken (Stick Fighting Techniques/Olisihay)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwaffnungstechnik (Disarming/Pag Agaw) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entwaffnen <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ über die gegnerische Hand</li> <li>❖ den gegnerischen Arm</li> <li>❖ Stockhebelentwaffnung (Crosada)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Doble Sinawali (Doppelstockübung/Double Stick Drills) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fake (Täuschen/Enganyo)</li> <li>❖ Reply (Erwidern)</li> <li>❖ Reflection (Spiegeln)</li> <li>❖ Schwert und Schild</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Nervenangriffstechniken (Pressure Points Attacks)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nervenpunktangriffe (Pressure Point Attacks + Nerve Pressure Control)</li> <li>▪ Gunting</li> </ul>	<p align="center"><b>Bewegungslehre (Movements)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Meidbewegungen (Avoid) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper abrollen (Weave)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Hebeltechniken (Lock Techniques/Dumog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schultergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beinarmstreckhebel (Double Leg Over Arm Bar)</li> </ul> </li> <li>▪ Beingelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bein-/Kniestreckhebel (Knee Bar)</li> <li>○ Beinbeugehebel (Squeeze Lock)</li> </ul> </li> <li>▪ Fußgelenkhebel</li> </ul> <p align="center"><b>Messerkampftechniken (Knife Fighting Techniques/Baraway)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kampfübungen (Combat Exercises) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Baraw Sa Baraw Tapi-Tapi</li> </ul> </li> <li>▪ Entwaffnungstechnik (Disarming/Pag Agaw) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entwaffnen <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ über die gegnerische Hand</li> <li>❖ den gegnerischen Arm</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Theorie (Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vitalpunkte (siehe Anhang)</li> </ul> <p align="center"><b>Anwendungen (Applications)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von sechs angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> </ul>
--	---

**2. Schülergrad (2nd Student Grad)  
Blauer-Gürtel (Blue-Belt)**

<p align="center"><b>Wurftechniken (Throwing Techniques/Tapon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handwürfe             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rückkriss (Back Throw)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Stockkampftechniken (Stick Fighting Techniques/Olisihay)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handflächenstab (Palm Stick/Dulo Dulo)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schlag- und Stosstechniken</li> <li>○ Würgetechniken</li> <li>○ Hebeltechniken</li> </ul> </li> <li>▪ Langstock             <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ca. 130 cm (Half Staff/Tapado)</li> <li>❖ ca. 180 cm Langstock (Long Staff/Lupon)</li> <li>❖ Spazierstock</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Täuschen (Deception/Daya)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antäuschen von Aktionen als Öffner für Folgetechniken</li> </ul> <p align="center"><b>Anwendungen (Applications)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von sechs angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> </ul>	<p align="center"><b>Tritttechniken (Kick Techniques/Sikaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückwärtstritt (Back Kick)</li> </ul> <p align="center"><b>Messerkampftechniken (Knife Fighting Techniques/Baraway)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kampfübungen (Combat Exercises)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Baraw Y Baraw (Zweimesserhandhabung /Double Knife Techniques)</li> <li>○ Baraw Y Baraw Tapi Tapi</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Hebeltechniken (Lock Techniques/Dumog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handgelenkhebel             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handsperrhebel (Hand Lock)</li> <li>○ Handdrehgriff (Thumb Inward Wrist Twist)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Theorie (Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesetze (Law)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorsätzliches und Fahrlässiges Handeln § 15 StGB (siehe Anhang)</li> </ul> </li> </ul>
--	---

**1. Schülergrad (1st Student Grad)  
Brauner-Gürtel (Brown-Belt)**

**Hebeltechniken  
(Lock Techniques/Dumog)**

- Armgelenkhebel
  - Bauchstreckhebel (Elbow Lock Over Stomach)
  - Kippstreckhebel (Leg Over Arm Bar)
  - Seitstreckhebel (Straight Arm Bar)

**Theorie  
(Theory)**

- Gesetze (Law)
  - Einwilligung des Verletzten § 228 StGB (siehe Anhang)
  - Körperverletzung § 223 (siehe Anhang)

**Anwendungen  
(Applications)**

- Als Partnerübung langsam
- Freie Abwehr von acht angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, Kette)
- Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.

**Wurftechniken  
(Throwing Techniques/Tapon)**

- Handwürfe
  - Außendrehwurf (Toss)
  - Reisballenwurf

**Schwert + Dolch Techniken  
(Sword + Dagger Techniques/Espada y Daga)**

- Schwertkampftechniken (Sword Techniques/Espada)
  - diagonaler Schnitt durch das Gesicht direkt nach dem Ziehen des Schwertes (Bunot Kaluban)
  - Fächerschläge (Fanning/Abanico)
    - ❖ Schnappschlag (Flip Hitting/Witik-Witik)
    - ❖ Langer Fächerschlag (Largo Abanico)
    - ❖ Kurzer Fächerschlag (Corto Abanico)
    - ❖ Fächerdoppelschlag (Abanico Doblada)
- Blocktechniken (Block/Sangga)
  - Beschirmen (Umbrella Block/Sangga Payong)
  - Flügelblock (Wing Block/Sangga Payong)
  - Ableitender Block (Sweep Block)
- Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)
  - Estokaday (Schwertübungen/Long Blade Drill)
    - ❖ Cinco Teros
    - ❖ Hirada
    - ❖ Solo Espada Tres-Tres
    - ❖ Banda y Banda
    - ❖ Palis Palis
    - ❖ Sinawali (Ten Count)

**Meisterschülergrad (Master Student Grad)  
Schwarzer-Gürtel (Black-Belt)**

<p align="center"><b>Würgetechniken (Choke Techniques)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beinwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nierenschere (Kidney Scissors)</li> <li>○ Beinhalschere (Neck Scissors)</li> </ul> </li> <li>▪ Unterarmwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Freies Würgen (One Arm Bar Choke)</li> <li>○ Guillotine</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Wurftechniken (Throwing Techniques/Tapon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hüftwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hüftfegen (Outer Sweeping Hip Throw)</li> </ul> </li> <li>▪ Handwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schleuderwurf (Flying Throw)</li> </ul> </li> <li>▪ Selbstfall- oder Opferwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eckenwurf</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Schwert + Dolch Techniken (Sword + Dagger Techniques/Espada y Daga)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Automationsübungen (Loop Drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estokaday (Schwertübungen/Long Blade Drill) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sinawali (Eighteen Count)</li> <li>❖ Doble Espada Tres-Tres</li> <li>❖ Punyo Sumbrada</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Stockkampftechniken (Stick Fighting Techniques/Olisahay)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Würgetechniken mit einem Stock (Choke With A Stick)</li> </ul>	<p align="center"><b>Hebeltechniken (Lock Techniques/Dumog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Armgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Armriegel von außen und innen (Elbow Lock)</li> </ul> </li> <li>▪ Handgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handseithebel (Wrist Pinch)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>Theorie (Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abgeschlossenen Basic-Instructor-Ausbildung</li> <li>▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung</li> </ul> <p align="center"><b>Anwendungen (Applications)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von acht angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, Kette)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> <li>▪ Gerätearbeit</li> </ul>
---	--

**Meistergrad (Master Grad)**  
**Schwarz-Roter-Gürtel (Black-Red-Belt)**

<p style="text-align: center;"><b>Tritttechniken</b> <b>(Kick Techniques/Sikaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprungtritte (Jumping Kicks/Sikad Ambak) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gesprungener Seitwärtstritt (Jumping Side Kick)</li> <li>○ Gesprungener Vorwärtstritt (Jumping Front Kick)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Hebeltechniken</b> <b>(Lock Techniques/Dumog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Halsgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nelson</li> <li>○ ¼ Nelson (Straight Elbow Lever)</li> <li>○ ½ Nelson (Half Nelson)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Kopfpressen</b> <b>(Head Lock Techniques)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Schwert + Dolch Techniken</b> <b>(Sword + Dagger Techniques/Espada y Daga)</b></p> <p>Automationsübungen (Loop Drills/Sanay)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estokaday (Schwertübungen/Long Blade Drill) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cinco-Cinco</li> </ul> </li> <li>▪ Espada Y Daga <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tres-Tres</li> <li>○ Todsada Y Lagada</li> </ul> </li> <li>▪ Kampfübungen (Combat Exercises) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Espada Y Daga Tapi Tapi</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Theorie</b> <b>(Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abgeschlossene Full-Instructor-Ausbildung</li> <li>▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Anwendungen</b> <b>(Applications)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Partnerübung langsam</li> <li>▪ Freie Abwehr von acht angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, Kette)</li> <li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li> <li>▪ Gerätearbeit</li> <li>▪ Nothilfe</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Würgetechniken</b> <b>(Choke Techniques)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterarmwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schränkwürge (Scissors)</li> </ul> </li> <li>▪ Handwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kehlkopfquetschgriff (Claw Squeeze Around Larynx)</li> </ul> </li> <li>▪ Beinwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dreieckswürge (Triangle Choke)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Wurftechniken</b> <b>(Throwing Techniques/Tapon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hüftwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schenkelwurf (Inner Sweeping Hip Throw)</li> </ul> </li> <li>▪ Handwürfe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schwertwurf (Outside Wrist Lock Take Down)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Mehrzweck Einsatzstock</b> <b>(Tonfa Techniques/Hawakan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Blöcke (alle ableitend, nicht starr) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ oben außen</li> <li>○ oben innen</li> <li>○ schräg oben</li> <li>○ unten außen</li> </ul> </li> <li>▪ Schlagtechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wirbeln (Figure 8/Otso-Otso)</li> <li>○ Diagonale Schläge</li> <li>○ Horizontale Schläge</li> <li>○ Am Arm anliegend, wie Ellbogenschläge geführt</li> <li>○ Am Arm anliegend, wie Hammerschläge geführt</li> </ul> </li> <li>▪ Stoßtechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Am Arm anliegend, wie Fauststöße geführt</li> <li>○ Am Arm anliegend, wie Ellbogenstöße geführt</li> <li>○ In Räumposition gehalten <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontale Verteidigungsstellung, die Länge trifft auf</li> <li>❖ seitliche Verteidigungsstellung, die Spitze trifft auf</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Hebeltechniken</li> <li>▪ Würgetechniken</li> <li>▪ Grifflöse- und</li> <li>▪ Griffsprengtechniken</li> <li>▪ Entwaffnungstechniken gegen bewaffnete Angriffe</li> </ul>
---	--

**Meisterinstruktor (Master Instructor)  
Rot-Schwarzer-Gürtel (Red-Black-Belt)**

<b>Hebeltechniken (Lock Techniques/Dumog)</b>	<b>Wurftechniken (Throwing Techniques/Tapon)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Genickhebel<ul style="list-style-type: none"><li>○ Genickstrecker (Neck Lock)</li><li>○ Genickbeugehebel (Neck Lift)</li><li>○ Genickdrehhebel (Neck Lock or Head Winding Throw)</li><li>○ Kruzifix (Forward Neck Crank Or Crucifix)</li></ul></li><li>▪ Wirbelsäulenhebel<ul style="list-style-type: none"><li>○ Rückenstrecker (Back Chin Lift)</li><li>○ Rückradbrecher (Boston Crab)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Handwürfe<ul style="list-style-type: none"><li>○ Körperrückstoß (Close Line)</li></ul></li></ul>
<b>Theorie (Theory)</b>	<b>Anwendungen (Applications)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abgeschlossene Master-Instructor-Ausbildung</li><li>▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Als Partnerübung langsam</li><li>▪ Freie Abwehr von acht angesagten Angriffen (mit Kontakt, ohne Kontakt, Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, Kette)</li><li>▪ Ein kontrolliertes Sparring nach Wahl der/des Prüfer/s. Möglich ist waffenlos, mit einem Stock, mit einem Messer.</li><li>▪ Gerätearbeit</li><li>▪ Nothilfe</li></ul>

# ANHANG

- Mindestalter
  - Trainingsbeginn frühestens mit 12 Jahre (die geistigen Voraussetzungen für dieses Training sollten vorhanden sein – letztlich trainieren wir eben auch mit Waffen!)
  - Prüfung zum 1. Schülergrad (Braun-Gurt) ist frühestens mit 16 Jahren möglich
  - Prüfung zum Meisterschülergrad (Schwarz-Gurt) ist frühestens mit 18 Jahren möglich

- § 32 StGB (StrafGesetzBuch)

- Notwehr

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
  - (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

- § 33 StGB

- Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

- § 223 StGB

- Körperverletzung

- (1) Wer eine andere Person körperlich mißhandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
  - (2) Der Versuch ist strafbar.

- § 34 StGB

- Rechtfertigender Notstand

Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.

- § 15 StGB

- Vorsätzliches und fahrlässiges Handeln

Strafbar ist nur vorsätzliches Handeln, wenn nicht das Gesetz fahrlässiges Handeln ausdrücklich mit Strafe bedroht.

- § 228 StGB

- Einwilligung

Wer eine Körperverletzung mit Einwilligung der verletzten Person vornimmt, handelt nur dann rechtswidrig, wenn die Tat trotz der Einwilligung gegen die guten Sitten verstößt.

- § 223

- Körperverletzung

- (1) Wer eine andere Person körperlich mißhandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
  - (2) Der Versuch ist strafbar.

- Etikette

- Im Zentrum der Etikette steht immer an erster Stelle der – Respekt –
  - Der Übungsraum steht im Einklang mit der alten europäischen Fechter Tradition. Der Platz an dem der Lehrer am Beginn und am Ende einer Unterrichtseinheit steht ist der s.g. „Vorsitz“ und ist ihm und honorigen Gästen vorbehalten.
  - Auf der gegenüberliegenden Seite des „Vorsitz“ ist die Seite der Schüler. Diese ist unterteilt in den oberen Teil der den fortgeschritteneren Schüler (auch Meisterschülern) vorbehalten ist und den unteren Teil wo diejenigen Schüler stehen, die am Anfang ihres PSDS-Studiums sind. Das Benehmen des Schülers im Trainingsraum ist geprägt von aufrichtigem Respekt für den Ort, die Leute darin und den Zweck der Übungsräumlichkeiten. Es gibt bestimmte Regeln, die es zu befolgen gilt, die aus dem Erbe der europäischen Kriegskünste, sprich, der europäischen Tradition stammen und die heute fest mit dem PSDS verknüpft sind und die durch das praktizieren des Übenden weiterleben.

- Wenn man Übungsraum betritt und verläßt, verbeugen wir uns mit dem Fechtergruß in Richtung Innenraum. Sie wird durchgeführt, indem man den Oberkörper ungefähr 30 Grad nach vorne beugt und die geballte Faust der linken Hand berühren dabei die Seite des linken Oberschenkels und die rechte geballte Faust, als wenn wir ein Schwert führen würden, berührt mit der Außenhandkante die linke Brust in Höhe des Herzens. Es wird als schlechte Form und viel zu gefährlich erachtet den Kopf so tief zu senken, daß eine gegenüberstehende Person den Nacken sehen kann, d.h. wir sollen das Geschehen weiterhin beobachten können. Beim Gruß schließt der Linke Fuß zum Rechten auf. Unser nächster Weg führt uns zu unserem Lehrer den wir vor jedem Training begrüßen und uns am Schluß auch persönlich bei ihm verabschieden. Anwesende Gäste und Mittrainierende sind ebenfalls zu grüßen.
- Pünktlich zum Beginn des Trainings, dass gebietet der Respekt dem Lehrer gegenüber, stellen sich die Schüler, wie oben beschrieben, auf. Diese Aufstellung erfolgt in einer sauberen Linie und zum Lehrer ausgerichtet. Der Schüler steht dabei Schulterbreit und hat dabei beide Fäuste leicht nach vorn gerichtet. Das Grüßen des Lehrers wird durch seinen Gruß gegenüber den Schülern eingeleitet, es bedarf keinerlei Kommandos. Der Gruß wird wie weiter oben beschrieben ausgeführt.
- Sollte sich bei der Begrüßung eine Waffe in der Hand befinden so wird diese mit der Spitze (Schwert, Stock, Messer usw.) nach oben (Fechtergruß) gehalten und beeinflusst den Gruß nicht. Eine Langwaffe (z.B. Tapato) wird vor dem Gruß aufgeräumt oder in die linke Hand gewechselt und die nun freie rechte Hand wie oben beschrieben zum Gruß geführt.
- Nach dem Kampf mit Helm, wird dieser unter den linken Arm geklemmt und der Gruß mit der Waffe in der rechten (außer Langwaffe, diese wird erst aufgeräumt) wie oben beschrieben ausgeführt.
- Dadurch, daß wir am Anfang vom unserem Lehrer dazu ermahnt werden, in unserem Handeln allem gegenüber Respekt zu zeigen, werden diese Handlungsweisen mit der Zeit fester Bestandteil von uns selbst, ohne daran später bewußt denken zu müssen, sie werden also verinnerlicht. Dadurch ändert sich unsere Einstellung zum Leben, zu unserer Umgebung, zur Natur, zu unseren Mitmenschen und letztendlich auch zu uns selbst. Dies ist der erste Schritt den Geist des PSDS zu verstehen.

Der Geist des PSDS geht ohne den Respekt vor dem Leben verloren.

- Hygiene
  - Hygienevorschrift
  - (Saubere) kurze Finger- und Zehnägeln wegen der Gefahr zu Kratzen und dem Partner dadurch Verletzungen zu fügen.
  - Lange Haare müssen zusammengebunden sein.
  - Der Anzug und die Ausrüstung muß in einem sauberen Zustand sein.
  - Körperhygiene ist Pflicht.
  - Das tragen von Ohrringen, Kettchen, Ringen, Piercings (hier vor allem Bauch-, Augen-, Nasen- und Lippenpiercing) usw. ist, Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos, untersagt.
  - Ältere Verletzungen müssen entsprechend versorgt sein (Verband, Pflaster usw.). Neue Verletzungen sind dem Übungsleiter umgehend mitzuteilen und zu versorgen.
  - Verschüttete Getränke und heruntergefallene Speisen steigern das Unfallrisiko, deshalb muß der Platz durch den Verursacher sofort gereinigt werden.
- Bekleidungs Vorschrift
  - Lange schwarze Hose (Schulaufdruck erlaubt), diese muß bis auf den Spann reichen
  - Schwarze Kampfjacke (Schulabzeichen – Aufnäher – erlaubt), die Ärmel müssen bis in die Ellenbeuge gekürzt sein – unter der Kampfjacke MUSS ein T-Shirt getragen werden – nur in Kombination mit einer langen Hose zu verwenden.
  - Kurze schwarze Hose (Schulaufdruck erlaubt), diese muß bis auf das Knie reichen
  - Schwarzes T-Shirt (Schulaufdruck erlaubt – kein V-Ausschnitt, keine Ringershirts)
  - Schwarzer Pullover, Zipper, Kapuzenpullover, Kapuzenzipper (Schulaufdruck erlaubt – kein V-Ausschnitt)
- Ausrüstung
  - Komplette Kickboxausrüstung
    - Boxhandschuhe mindestens 10 OZ inkl. AIBA Norm
    - Fußschützer die den kompletten Fuß bedecken - außer Fußsohle
    - Schienbein-Spann-Schutz
    - Tiefschutz (auch für Frauen)
    - Brustschutz für Frauen
    - Zahnschutz der das Atmen nicht einschränkt
    - Kopfschutz mit Gitter
  - Fechtausrüstung

- Fechthelm (evtl. gesonderter Hals/Kehlkopfschutz, Unterziehaube erlaubt – keine FMA Kopfschützer da für Messerkampf ungeeignet)
- Hockeyhandschuhe
- Schutzweste (falls gewünscht)
- Gepolsterte Stöcke (zwei ca. 70 cm lange Stöcke + einen ca. 1 m langen Stock)
- Mindestens zwei ungepolsterte ca. 70 cm lange Stöcke (vorzugsweise Rattan)
- MES (Tonfa/Hawakan)
- Einen ca. 130 cm Stock (vorzugsweise Eiche)
- Einen ca. 180 cm Stock (vorzugsweise Eiche)
- Spazierstock (Holz ca. 90 cm lang)
- Zwei Übungsmesser (vorzugsweise aus Metal)
- Übungsschwerter (Einhänder, Bidehänder)
- Bodenkampfausrüstung
  - Grapplinghandschuhe
  - Ellbogen- und Knieschützer werden empfohlen
  - Wer möchte Ohrschutz
- Distanzen (Basic Ranges)
  - Weite Distanz (Long Range/Largo Mano)
  - Mittlere Distanz (Medium Range/Medio Mano)
  - Nahe Distanz (Close Range/Corto Mano)
  - Bodenkampf Distanz (Floor Fighting Range)
- Vitalpunkte
  - Muskeln lähmen
  - Sehnen und Bänder reißen (lassen)
  - Knochen brechen
  - Schmerzempfindliche Punkte durch Schlag oder Druck angehen
  - Herz-Kreislauf-System stören