

Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 4 af 8

Grønt bælte – 4.klase

Footwork

Catstance, horsestance, oblique, kombineret med kryds, triangle og cirkulært, Klassisk/Blades Karenza.

Bemærk at der skal hvirvles klassisk. Det betyder fokus på snit frem for slag. Samtidig er sværdet mere foran kroppen, i stedet for at blive trukket i store slag/hvirvler. Ingen skift o.lign.

Double baston

Sinawali kombinationer med variationer, footwork, flow.

Bemærk kombinationer dvs. uden mellemslag f.eks. 2 af hver i aftalt kombination. Variationer kan være et par kendte single variationer.

Modsinawalis – spejling.

Sinawali Terrain – små rum/fyldte rum/udendørs.

1. og 2. afvæbningsserie.

Solo baston

Slagblok, direkte blok, flow blok.

Næsten som normal parade men paraden laves med et slag.

5-7 modangreb.

Det er meget vigtigt at alle modangreb udføres med korrekt afstand og bearbejde

Direkte modangreb på kroppen.

Typisk undvigelse + stik eller slag til krop eller hoved

3. afvæbningsserie.

Vægtstangsprincippet

Palit Palit flow, footwork.

Det er væsentligt at vise at du mestrer hele – og glideskridt frem og tilbage samt cirkulære bevægelser. Det er også vigtigt at demonstrere et godt flow og makkersamarbejde.

DuloDulo – angreb og forsvar.

Det er vigtigt at vise et flow med dulo dulo.

Låse med stok – albue, skulder, nakke, hals.

4-5 Simple låse, laves typisk fra et håndledsgreb som frigøres.

Freestyle – ført.

Bemærk basisfreestyle er

- slag 1-4 med frigørelse på slag 1 og 2.
- frigørelse på stik bryst, stik mave og reverse stik bryst
- batsekvens med bathook og reverse hook
- batsekvens lodrette bat
- batsekvens indvendige bat

En vigtig bemærkning er at mange beskæftiger sig med freestyle. Bl.a. Roger Solar mange elementer kan bruges, men som udgangspunkt er det, teknisk set, ikke det samme som freestyle i pensum.

Våbenløs

Dumog.

Let sparring dumog/nærkamp.

Som ved al sparring er det vigtigt at lege. Det vil sige man kæmper ikke imod med alle kræfter, men giver det korrekte respons på en teknik.

ManoMano: Give and Take med låse, nedtagninger og kast.

Bemærk kort sagt Mano Mano teknikkerne

Forhåndenværende genstande

Forsvar med kuglepen, nøgle, kreditkort.

Bankaw

1-10 slag og parader med samme side, dvs slag med højre del, parade med venstre del.

1-4 diagonale slag og parader. Avancerede hvirvler . Alt med bevægelser. Palit Palit.

Klassisk/Blades/Kniv

Doblada.

Doublete.

Espada y Daga kombinationer.

Reelt set fri anvendelse af kombination 1-15

Largo Largo.

Med udgangspunkt i Banda y Banda, Rompida og Figure 8. Brug benarbejde og stillinger.

Kniv-kniv og kniv-våbenløst / 5 grundprincipper.

Teori

Selvforsvar, Nødværgeparagraffen.

Dansk Arnis Forbund

Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 5 af 8

Blåt bælte – 3.klase

Footwork

Corto, medium, largo afstande, kryds, triangle, cirkulært , Bankaw Karenza.

Bemærk corto diverse stillinger fra f.eks. Cinco Teros, sideshift. tønden

Largo. Leaning forward stance, oblique mv

Alt fra repertoire. Benstillinger skal gerne passe med stok/sværd arbejdet

Double baston

Single Sinawali variationer – frit af 100.

2 måder: 1) med udgangspunkt i den almindelige varieres, men slagene sidder de samme steder.

2) single high, avanceret single m.v.

Flow i låse og afvæbninger.

Vis et lockflow med mulige afvæbninger

Sinawali Terrain med højdeforskelle.

Alle sinawali køres i terræn. Gerne kombination, men ellers med mellemslag eller hvirvler som skift.

5. avancerede dobbeltstokserie.

2 udgaver. Enten alle serier med bat eller a la hubud lubud

Solo baston

Direkte slagparader på armen og hånden.

2 måder: Uden kontakt, hårdt og præcist eller med blød kontakt på musklen. Kan køres som basis eller 1-1.

4. afvæbningsserie.

Punyo

5. afvæbningsserie.

Ejection

Dos Puntas.

Fatning midt på stokken. 4 variationer: øverste del af stokken som normal eller reverse, nederste del af stokken som normal eller reverse. Modangreb er stik og bat og til dels låse o.lign.

1. kasteserie. **3 variationer.**

Freestyle **føre** , samt **ført** med flow og kraft.

Samme teknikker som grønt

Palit Palit med afvæbninger, nedtagninger, dumog.

Forskellige afvæbninger, forskellige nedtagninger og fastholdelser og låse på gulvet. Der er vægt på at man evner at arbejde sammen, holder et godt flow og bevæger sig godt sammen.

Våbenløs

ManoMano: anvendelse af teknikker i flow, selvforsvarsteknikker i kaos.

Bemærk det er frigørelserne som anvendes i kaos. Teknikkerne skal anvendes i en flowdrill som guidingform eller give and take.

Kaostræning – udvisning af strategisk tænkning.

Strategi handler om at anvende fornuftige parader, bearbejde og nedtagninger i f.t. omgivelser, modstandere m.v.

Forhåndenværende genstande

Avancerede teknikker med fleksible materialer.

Avancerede handler om nedtagninger, låse og stranguleringer. Evt. teknikker mod flere angreb f.eks. jab cross.

Låse og fastholdelse med brug af vilkårlige genstande.

Demonstrer at du kontrollerer modstanderen stående og på gulvet.

Bankaw

1-10 slag, dobbelte parader, multiple kontra, footwork. Stik i alle kombinationer.

Avancerede hvirvler med kast i luften, omkring hoved, under ben, bag ryg.

Klassisk/Blades/Kniv

Palis Palis.

Force to force largo med doblada som modangreb

Force to force corto med 4 variationer: modangreb på samme side, modsatte side, modangreb abanico og abanico til både arm og hoved.

Cinque Terros Ilocos.

Go with the force largo med doblada som modangreb

Go with the force corto med modangreb på modsatte side

Espada y Daga flow, footwork, afvæbninger og control.

Demonstrer evnen til at afvæbne stok med efterfølgende kontrol af modstander evt afvæbning eller låse af kniv.

Kniv-kniv og våbenløs-kniv : Vis strategisk tænkning, simple effektive teknikker.

Det er de simple og effektive teknikker som skal demonstreres. Brug guntings og bearbejde

Teori

Hvad er Arnis ? Viden om Filippinerne, overblik over de vigtigste principper i Arnis.