

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 1 af 8



### Hvidt bælte – 7. klasse

#### Footwork

Basale stillinger, glide skridt og hele skridt, med basis Karenza.

#### Double baston

Single sinawali.

1) Dobbeltstokserie anvendelse af single sinawali.

Kryds Sinawali.

Double Sinawali.

2) Dobbeltstokserie anvendelse af kryds – og double sinawali.

#### Solo baston

6 angreb og 6 parader.

Modangreb: slag, stik, bat.

Palit Palit.

#### Våbenløs

Let sparring hænder – udgangspunkt i double baston serierne.

ManoMano: Slag og spark.

#### Forhåndenværende genstande

Forsvar med spadserestok og paraply.

#### Bankaw

Basis slag 1-10. Basisparader 1-10. 1-10 Palit Palit.

#### Klassisk/Blades/Kniv

Banda y Banda.

Rompida.

Espada y Daga – udgangspunkt i double baston serierne.

#### Teori

Dragt, bæltetystemet, dojoetikette, Filippinske flag.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 2 af 8



### Gult bælte – 6. klasse

#### Footwork

Klassisk footwork, Triangle, kombineret med kryds, kraft og styrke, Solo & Double baston Karenza.

#### Double baston

Double Up sinawali.

Reverse sinawali.

3.dobbelstokserie anvendelse af sinawalis.

Redonda.

#### Solo baston

12 angreb og 12 parader.

Modangrebskombinationer med stok/hænder.

1. afvæbningsserie.

Palit Palit med tapping.

#### Våbenløs

Let sparring fødder – anvendelse af stopspark, lowkick og counter.

ManoMano: Selvforsvarsteknikker.

Blok/counter, trapping/greb.

Give and take med footwork.

#### Forhåndenværende genstande

Forsvar med fleksible materialer – jakke/taske/bælte.

#### Bankaw

Almindelige hvirvler hvor der: holdes med én hånd, begge hænder, skift 1-3.

#### Klassisk/Blades/Kniv

Figure 8.

Sonquete.

Espada y daga kombinationer med Figure 8 og Sonquete.

Kniv: Figure 8 mod stok og våbenløse angreb – Palit Palit med snit/tap/check.

#### Teori

Den spanske og amerikanske besættelse, Udviklingen af Kombatan arnis.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 3 af 8



### Orange bælte – 5.klase

#### Footwork

Cirkulære bevægelser, kombineret med triangle og kryds, avanceret Karenza.

#### Double baston

Double Double sinawali.

Double Reverse sinawali.

4. dobbeltstokserie.

Palit Palit dobbeltstokserie.

#### Solo baston

12 reverse parader.

Abanico.

2. afvæbningsserie.

#### Våbenløs

Let sparring hænder og ben, footwork.

ManoMano: Parade/undvigelse – med modangreb/nedtagning/låse.  
selvforsvarsteknikker.

Guidingform med bevægelse og kontra.

#### Forhåndenværende genstande

Forsvar med lang genstand – kost/rive.

#### Bankaw

1-10 slag-parade-modangreb, enkelt skridt. Paraderne med højre-højre og omvendt.

1-10 slag, "lang stav". 1-10 parader med "lang stav".

#### Klassisk/Blades/Kniv

Hirada.

Abanico.

Espada y daga kombination.

#### Teori

Forskellen mellem klassisk og modern arnis, forskellen mellem arnis/kali/eskrima.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 4 af 8



### Grønt bælte – 4.klasse

#### Footwork

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

#### Double baston

Sinawali kombinationer med variationer, footwork, flow.

Modsinawalis – spejling.

Sinawali Terrain – små rum/fyldte rum/udendørs.

1. og 2. afvæbningsserie.

#### Solo baston

Slagblok, direkte blok, flow blok.

5-7 modangreb.

Direkte modangreb på kroppen.

3. afvæbningsserie.

Palit Palit flow, footwork.

DuloDulo – angreb og forsvar.

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

Freestyle - ført.

#### Våbenløs

Dumog.

Let sparring dumog/nærkamp.

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

#### 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.

Largo Largo.

Kniv-kniv og kniv-våbenløst / 5 grundprincipper.

#### Teori

Selvforvar, Nødværgeparagraffen.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 5 af 8



### Blåt bælte – 3.klasse

#### Footwork

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

#### Double baston

Single Sinawali variationer – frit af 100.

Flow i låse og afvæbninger.

Sinawali Terrain med højdeforskelle.

5. avancerede dobbeltstokserie.

#### Solo baston

Direkte slagparader på armen og hånden.

4. afvæbningsserie.

5. afvæbningsserie.

Dos Puntas.

1. kasteserie.

Freestyle føre , samt ført med flow og kraft.

Palit Palit med afvæbninger, nedtagninger, dumog.

#### Våbenløs

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

Kaostræning – udvisning af strategisk tænkning.

#### Forhåndenværende genstande

Avancerede teknikker med fleksible materialer.

Låse og fastholdelse med brug af vilkårlige genstande.

#### 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.

Cinque Terros Ilocos.

Espada y Daga flow, footwork, afvæbninger og control.

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

#### Teori

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

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 6 af 8



### Lilla bælte – 2.klase

#### Footwork

Avancerede benstillinger, gulv/spring/sweep/destruction, frie våben Karenza.

#### Double baston

Double Sinawali variationer – frit af 100.

Flow i låse og afvæbninger med fokus på footwork og kontrol.

Sparring i dobbeltstok.

Alle sinawalis i flow med variationer, uanset terrain.

Kontrol af afstand, strategisk brug af afstand.

#### Solo baston

Strategisk anvendelse af direkte parader på krop, arm, hånd.

6. afvæbningsserie.

7. afvæbningsserie.

Dos Puntas med kort stok, dulodulo og baston.

2. kasteserie.

Freestyle avanceret.

#### Våbenløs

ManoMano: Strategisk anvendelse af ManoMano teknikker i selvforsvar.

Guidingform med indsættelse af teknikker, fokus på flow og bevægelse.

#### Forhåndenværende genstande

Strategisk tænkning og udnyttelse af omgivelserne.

#### Bankaw

1-10 dobbelte parader "force to force" samt "go with the force".

Bankaw-Arnis: 1 Bankaw mod Solo og Double baston.

#### Klassisk/Blades/Kniv

Espada y daga i fri anvendelse, strategisk udnyttelse af distancer og våben.

Kniv-kniv og våbenløs-kniv : Vis strategisk tænkning, avancerede teknikker med afvæbning/låse/kontrol.

#### Teori

Gloser/ordforråd: Filippinsk i forhold til Kombatan Arnis, nerve/muskelpunkter,

FMA våbenkendskab.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 7 af 8



### Brunt bælte – I.klasse

#### Footwork

Strategisk anvendelse af fodarbejdet i forbindelse med situationen. Karenza flow.

#### Double baston

Alle sinawalis og dobbeltstokserier samt Palit Palit I flow med fokus på footwork og distance.

Alle sinawalis med reverse greb.

Anvendelse af låse, nedtagninger, afvæbninger i flow med fokus på distance.

Sparring i dobbeltstok og sinawalis.

Strategisk udnyttelse af terrain.

Brug af lette, medium og tungere stokke – uden nedgang i flow.

#### Solo baston

Strategisk udnyttelse af alle parader, bat, stok, frie hånd, force, go with the force.

Stokangreb trappes, efterfølgende våbenløse angreb pareres og der afsluttes.

Strategisk brug af DuloDulo, kuglepen, kort stok.

8. afvæbningsserie.

9. afvæbningsserie.

3. kasteserie.

Freestyle avanceret med fokus på footwork og distance.

#### Våbenløs

Strategisk anvendelse af distance, terrain, teknikker fra Solo baston samt klassisk/blades.

Kontrol og overblik i forbindelse med flere modstandere.

#### Forhåndenværende genstande

At kunne udnytte alle forhåndenværende genstande som et våben, der passer til situationen.

#### Bankaw

1-10 slag, parader med skridt ind mod modstander, nærkontakt lås, afvæbning el. næveslag.

1-10 "store" slag, parader med modangreb "store" slag, og "små" slag. Kamp iført udrustning.

Reaktionstræning med bevægelse mod flere modstandere.

#### Klassisk/Blades/Kniv

Kampilan : Teknikker med 2 –håndsvåben.

Fri anvendelse af klassiske teknikker på alle distancer, terrain.

Fri anvendelse af kniv samt våbenløse teknikker mod kniv.

#### Teori

Overblik over pensum, strategisk kamptænkning, Forklar flow.

# Dansk Arnis Forbund

## Kombatan Arnis Pensum - hvidt til sort bælte

Side 8 af 8



### Sort bælte – Lakan/Dayang Isa

#### Footwork

Mestring og anvendelse af fodarbejdet uanset terrain, våben og modstandere. Karenza mestring.

#### Double baston

1000 sinawalis.

Largo, Medium, Corto range.

Flow, kraft, footwork, overskud og udstråling.

Kombinationer af sinawalis, dobbeltstokserier, med flere modstandere på samme tid.

#### Solo baston

Angrebet blokeres, der laves flere kontra, bat, modstanderens stok, frie hånd.

Strategisk anvendelse af baston mod blades.

Strategisk brug af Bankaw og udnyttelse af distancen.

10. afvæbningsserie.

11. afvæbningsserie.

4. kasteserie.

Freestyle med forskellige våben, terrain, afslutninger.

Kontra mod modangreb, låse.

Drills i flow mix.

#### Våbenløs

Strategisk anvendelse af distance, terrain, teknikker fra Solo baston samt klassisk/blades.

Kontra teknikker mod låse med baston.

Strategisk og taktiske teknikker mod stik-blankvåben, slagvåben, to-hånds våben.

#### Forhåndenværende genstande

At kunne overføre alle teknikker til våbenløst selvforsvar.

At kunne overføre alle forhåndenværende genstande til klassiske teknikker.

#### Bankaw

Strategisk anvendelse af Bankaw, distance, mod andre våben, mod flere modstandere.

Kamp iført udrustning med brug af strategiske teknikker.

#### Klassisk/Blades/Kniv

Kampilan : Avancerede teknikker med 2 –håndsvåben.

Abanico Freestyle.

Kniv sparring.

#### Fullcontact Arnis

Kæmpe en fullcontact Arniskamp efter WEKAF regler.

#### Teori

1. skriftligt teoriarbejde, min. 3 A4 sider omkring Arnis eller selvvalgt emne som godkendes af den der skal graduere – skal være afleveret min. 2 uger før graduering.