

Prüfungs-Regelwerk

F.I.S.T. – Selfdefence

der

IMAF Europe HQ – Branch Germany

1. Grad - Rotgurt

- 2 Gassenläufe
 - Anlauf des Verteidigers möglich
 - Ohne Tritt- und Schlagtechniken des Aggressors
 - Ohne Tritt- und Schlagtechniken des Verteidigers
 - Geringes Stoppotential
 - Stehender Aggressor

- 1 Raumdurchquerung
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit

- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor

- 1 Situationslehre
 - Verteidiger stehend
 - 1 Aggressor

- 2 Techniklehre

- Side to Side Method
- Pull through Method

Theorie : Was ist Notwehr ?

2. Grad – Rotgurt

- 3 Gassenläufe
 - Anlauf des Verteidigers möglich
 - Ohne Tritt- und Schlagtechniken des Verteidigers
 - Stehender Aggressor
 - Geringes bis mittleres Stoppotential

- 1 Raumdurchquerung
 - 2 Aggressoren
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit
 - ggfls. Outdoor

- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor

- 1 Situationslehre
 - Verteidiger stehend
 - 1 Aggressor

- 2 Techniklehre
 - Up and Down Method
 - Coiling Method

Theorie : Was ist Putativnotwehr ?

3. Grad – Rotgurt

- 2 Gassenläufe
 - Anlauf des Verteidigers möglich
 - Geringes bis hohes Stoppotential

- Stehender und frei beweglicher Aggressor

- 1 Raumdurchquerung
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit
 - ggfls. Outdoor

- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor

- 1 Situationslehre
 - Verteidiger liegend
 - 1 Aggressor

- 2 Techniklehre
 - Blind Fold Method
 - Embrace Method

Fallschule : Sturz seitwärts

Theorie : Was ist unterlassene Hilfeleistung ?

4. Grad – Rotgurt

- 3 Gassenläufe
 - Anlauf des Verteidigers möglich
 - Mittleres bis hohes Stoppotential
 - Frei beweglicher Aggressor
 - 2 stehende Aggressoren

- 1 Raumdurchquerung
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit
 - ggfls. Outdoor
 - ggfls. Hilfsmittel

- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor

- 2 Situationslehre
 - Verteidiger stehend / 1 Aggressor
 - Verteidiger liegend / 1 Aggressor

- 3 Techniklehre
 - Twist Method
 - Coiling Method

Fallschule : Sturz vorwärts

Theorie : Was ist Notwehrexzess ?

5. Grad – Rotgurt

Nach abgeschlossenem Lehrgang :
Ass. Trainer – Rotgurt mit rot/schwarz/roten Enden

- 4 Gassenläufe
 - Ohne möglichen Anlauf des Verteidigers
 - Mittleres bis hohes Stoppotential
 - 2 stehende Aggressoren
 - 1 frei beweglicher Aggressor

- 1 Raumdurchquerung
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit
 - ggfls. Outdoor
 - ggfls. Hilfsmittel

- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor
 - ggfls. Hilfsmittel

- 2 Situationslehre
 - Verteidiger sitzend / 1 Aggressor
 - Verteidiger liegend / 1 Aggressor

- 2 Techniklehre
 - Trap Method
 - Drag Method

Fallschule : Sturz rückwärts

Theorie : Erste Hilfe

6. Grad – Rotgurt

Nach abgeschlossenem Lehrgang :
Trainer – Rotgurt mit rot/schwarz/roten Enden

- 3 Gassenläufe
 - Mittleres bis hohes Stoppotential
 - 2 Stehende Aggressoren
 - 2 frei bewegliche Aggressoren
 - ggfls. Hilfsmittel
- 2 Raumdurchquerung
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Lichtreduzierung
 - ggfls. Dunkelheit
 - ggfls. Aggressor mit Stock
- 1 Nothilfe
 - 1 Aggressor
- 2 Situationslehre
 - Verteidiger stehend / 2 Aggressoren
 - Verteidiger sitzend / 1 Aggressor

Bewegungsschule bei Stockangriffen

Fallschule : Rolle vorwärts

Theorie : Legale Hilfsmittel der Verteidigung.

7. Grad – Rotgurt

Nach abgeschlossenem Lehrgang :
Ass. Instructor - Rot/Schwarz/Rotgurt mit roten Enden

- 4 Gassenläufe
 - Ohne Anlauf des Verteidigers
 - Mittleres bis hohes Stoppotential
 - 2 frei bewegliche Aggressoren
 - ggfls. Hilfsmittel des Verteidigers

- 2 Raumdurchquerungen
 - ggfls. Outdoor
 - 2 Aggressoren

- 3 Nothilfe
 - ggfls. Outdoor
 - 2 Aggressoren
 - ggfls. Aggressor mit Stockwaffe

- 3 Situationslehre
 - Verteidiger liegend / 2 Aggressoren
 - Verteidiger stehend / 2 Aggressoren / Hilfsmittel zugelassen
 - Verteidiger sitzend / 1 Aggressor / Hilfsmittel zugelassen

Bewegungsschule bei Messerangriffen

Demonstration : Bodenkampf

Fallschule : Rolle rückwärts

Theorie : Selbstverteidigung im/am PKW

8. Grad – Rotgurt

Nach abgeschlossenem Lehrgang :
Instructor - Rot/Schwarz/Rotgurt mit roten Enden

- 4 Gassenläufe
 - Ohne möglichen Anlauf der Verteidigers
 - Hohes Stoppotential
 - 2 Stehende Aggressoren
 - 2 frei bewegliche Aggressoren
 - ggfls. Bewaffnung eines Aggressors

- 2 Raumdurchquerungen
 - ggfls. Outdoor
 - 3 Aggressoren
 - ggfls. Bewaffnung von 1 Aggressor

- 2 Nothilfe
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Bewaffnung 1 Aggressor

- 3 Situationslehre
 - Verteidiger liegend / 2 Aggressoren
 - Verteidiger stehend / 1 Aggressor bewaffnet
 - Verteidiger sitzend / 2 Aggressoren

Bewegungsschule bei Bedrohung mit Schußwaffe.

Demonstration : Distanzkampf

Fallschule : Hechtrolle

Theorie : Vorschläge zur Konflikterkennung, Konfliktvermeidung
 und Konfliktlösung.

9. Grad -Rotgurt

Nach abgeschlossenem Lehrgang :
Full Instructor – Schwarz/Rot/Schwarzgurt mit schwarzen
Enden.

- 4 Gassenläufe
 - Hohes Stoppotential
 - 2 stehende Aggressoren
 - 2 frei bewegliche Aggressoren
 - 1 stehender Aggressor / 1 frei beweglicher Aggressor
 - ggfls. Bewaffnung der Aggressoren

- 2 Raumdurchquerungen
 - ggfls. Outdoor
 - 4 Aggressoren
 - ggfls. Bewaffnung von 2 Aggressoren

- 3 Nothilfe
 - 2 bis 4 Aggressoren
 - ggfls. Bewaffnung von 2 Aggressoren

- 4 Situationslehre
 - Verteidiger stehend / 3 Aggressoren
 - Verteidiger stehend / 2 Aggressoren
 - Verteidiger liegend / 2 Aggressoren
 - Verteidiger sitzend / 3 Aggressoren

Demonstration : Hebelgestirn
Spießbrutenlauf

Fallschule : Stürze und Rollen über Hindernisse

Theorie : Ursachen und Auswirkung von Aggression und
Gewalt.

10. Grad – Schwarzgurt mit schwarz/rot/schwarzen Enden

- 4 Gassenläufe
 - nach Vorgabe der Prüfer

- 3 Raumdurchquerungen
 - nach Vorgabe der Prüfer

- 4 Nothilfen
 - nach Vorgabe der Prüfer

- 4 Situationslehren
 - nach Vorgabe der Prüfer

Techniklehre : Side to Side Method
Pull through Method
Up and Down Method
Over Method
Twist Method
Coiling Method
Blind Fold Method
Embrace Method
Trap Method
Drag Method

Techniktransfer gegen Angriffe mit Stock, Messer und Schußwaffe.

Demonstration : Bodenkampf
Distanzkampf
Spießbrutenlauf
Hebelgestirn
Kurzkampf in Umringung
Fallschule

Theorie : Schriftliche Arbeit über Selbstverteidigung und Notwehr.