

Prüfungsprogramm F.I.S.T.

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
- Stehender und frei beweglicher Aggressor
- Geringes bis hohes Stoppotential

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

2 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

1 Situationslehre

- Verteidiger stehend / 1 Aggressor
- Verteidiger liegend / 1 Aggressor

2 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
- 1 frei beweglicher Aggressor
- 2 stehende Aggressoren

1 Raumdurchquerung

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

1 Nothilfe

- 1 Aggressor
- ggfls. Hilfsmittel

1 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 beweglicher Aggressor
- ggfls. Hilfsmittel

2 Raumdurchquerung

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

·ggfls. Aggressor mit Stock

1 Nothilfe

·1 Aggressor

1 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 beweglicher Aggressor
- ggfls. Hilfsmittel des Verteidigers

2 Raumdurchquerung

- 2 Aggressoren
- ggfls. Outdoor

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 Raumdurchquerung

- 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 : Bodenkampf

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 eines Aggressors

2 Raumdurchquerung

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

3 Nothilfe

- 2 bis 4 Aggressoren
- ggfls. Bewaffnung 2 Aggressoren

4 Situationslehre

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

Demonstration :

- Hebelgestirn
- Spießrutenlauf

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 Raumdurchquerung

- nach Vorgabe der Prüfer

4 Nothilfe

- nach Vorgabe der Prüfer

4 Situationslehre

- 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
- Hebelgestirn
- Spießrutenlauf
- Kurzkampf in Umringung
- Fallschule

Theorie :

Schriftliche Arbeit über Selbstverteidigung und Notwehr