

Progressive Self Defence System Prüfungsprogramme



Copyright by Michael Kann
Stand 01.10.2009

9. Schülergrad (9th student grad)
Weiß-Gelb-Gürtel (white-yellow-belt)

<p align="center">Falltechniken (fall techniques/Balitok)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolle (roll) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorwärts (forward roll) ○ Rückwärts (backward roll) ▪ Sturz (fall) <ul style="list-style-type: none"> ○ Seitwärts (sideward fall) <p align="center">Verteidigung (defense techniques)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passiv Blöcke (block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> ○ Kopf- und Körperdoppeldeckung (the crab) ▪ Paraden (parry/Tabig) <ul style="list-style-type: none"> ○ Parieren (parry/Tabig) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ableiten (derive) ❖ Wegschlagen (blow away) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ parry parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) <p align="center">Tritttechniken (kick techniques/Sikaran)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorwärtstritt (front kick) <p align="center">Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftwürfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Großer Hüftwurf (hip throw) <p align="center">Messerkampftechniken (knife fighting techniques/Baraway)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Messerschnittformen (knife cutting techniques) <ul style="list-style-type: none"> ○ Diagonale Abwärtsschnitte – basic three (cut down drill/Aldabis Sa Itaas) ▪ Messerhaltetechniken (grip techniques/Pang Hawak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Spitze nach oben (sabre grip/Langit) ▪ Entwaffnungstechnik (disarming/Pag Agaw) <ul style="list-style-type: none"> ○ Grifflösen (quick release) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ parry parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) <p align="center">Grifflösen (quick release techniques)</p> <p align="center">Griffsprengen (breaking the grip techniques)</p> <p align="center">Theorie (theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesetze (law) <ul style="list-style-type: none"> ○ Notwehr § 32 StGB (siehe Anhang) <p align="center">Anwendungen (applications)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Als Partnerübung langsam 	<p align="center">Bewegungslehre (movements)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bodenkampfbewegungslehre (ground movements) <ul style="list-style-type: none"> ○ Rollen um die Körperlängsachse ○ Drehen in alle Richtungen (ground spin) [selbst drehen] ▪ Stellung (basic stances/Kinata Yu An) <ul style="list-style-type: none"> ○ Frontale Verteidigungsstellung (frontal defence stance) ▪ Fußarbeit (footwork/Paniil) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorwärtsschritt (step and slide and falling step) ▪ Meidbewegungen (avoid) <ul style="list-style-type: none"> ○ Pendeln (swing) <p align="center">Fausttechniken (fist techniques/Suntukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerade Führhand (jab) ▪ Gerade Schlaghand (cross) ▪ flying superman-punch <p align="center">Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schultergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Armbeugehebel (elbow crank) ○ Beinarmstreckhebel (double leg over arm bar) ▪ Armgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Armstreckhebel (elbow lock) ○ Seitstreckhebel (straight arm bar) <p align="center">Stockkampftechniken (stick fighting techniques/Olisihay)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stockschlagformen (stick strike techniques/Bastonada) <ul style="list-style-type: none"> ○ Schläge (strikes/Ibang) ○ Schlag von oben (crown strike/Tigbas) ▪ Stockhaltetechniken (grip techniques/Pang Hawak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Spitze nach oben – basic six drill (heaven position/Langit) ▪ Stockblocktechniken (stick block techniques/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> ○ Block nach innen (inward block/Sangga Panloob) ○ Block nach außen (outward block/Sangga Sa Labas) ▪ Entwaffnungstechnik (disarming/Pag Agaw) <ul style="list-style-type: none"> ○ Grifflösen (quick release) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ parry parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) ○ Pinky Pinky <ul style="list-style-type: none"> • four count
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Schülergrad (8th student grad)
Gelber-Gürtel (yellow-belt)

Falltechniken (fall techniques/Balitok)	Bewegungslehre (movements)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sturz (fall) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorwärts (forward fall) ○ Rückwärts (backward fall) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bodenkampfbewegungslehre (ground movements) <ul style="list-style-type: none"> ○ Drehen in alle Richtungen (ground spin) [mit einhaken] ○ Gleiten über den Boden (ground shuffle) ○ Auslagenwechsel (change position) ○ Verteidigungsposition am Boden <ul style="list-style-type: none"> ❖ Seitliche Verteidigungsposition (side guard) ❖ Offene Verteidigungsposition (open guard) ▪ Meidbewegungen (avoid) <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper abrollen (weave)
Verteidigung (defense techniques)	Fausttechniken (fist techniques/Suntukan)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktiv Block (block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> ○ Unterarmblöcke ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ block parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haken alle Formen (hook)
Tritttechniken (kick techniques/Sikaran)	Handtechniken (hand techniques/Suntukan)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Halbkreistritt (roundhouse kick) ▪ Schienbeintritt (low kick) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ohrfeige
Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)	Stockkampftechniken (stick fighting techniques/Olisihay)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuß- und Beinwürfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Innensichel <ul style="list-style-type: none"> ❖ Große Innensichel (inner rear sweep throw) ○ Körperwurf (basic drop throw) inkl. Beinstellen (Durchlaufwurf) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stockblocktechniken (stick block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vertikal Block nach innen (inward vertical block/Sangga Bartikal) ○ Vertikal Block nach außen (outward vertical block/Sangga Bartikal) ▪ Stockhaltetechniken (grip techniques/Pang Hawak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Handwechsel (hand changing/Lipat Kamay) ▪ Stockschlagformen (stick strike techniques/Bastonada) <ul style="list-style-type: none"> ○ full-power-strike in Anwendung [Übungsform: 10 Versuche – 5 Treffer] ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ Solo Olisi (Einstockübung/one stick drills) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ocho-Ocho (figure 8/Otso-Otso) ○ Solo Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ocho-Ocho (figure 8/Otso-Otso) ○ block parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) ○ Pinky Pinky <ul style="list-style-type: none"> • eight count ▪ Kampfübungen (combat exercises) <ul style="list-style-type: none"> ○ Largo Mano (begegnen und folgen/meet and follow) ○ Abecedario Solo Olisi (Einstock Block + Konter/one stick basic block + counter)
Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinriegel (calf squeeze) 	
Messerkampftechniken (knife fighting techniques/Baraway)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Messerschnittformen (knife cut techniques) <ul style="list-style-type: none"> ○ diagonal geführte Aufwärtsschnitte – basic three drill (cut up/Aldabis Sa Ilalim) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ block parry check (Kontaktaufnahme/Hubad Lubud) 	
Theorie (theory)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etikette (siehe Anhang) ▪ Hygiene (siehe Anhang) 	
Anwendungen (applications)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Als Partnerübung langsam Kontrolliertes Sparring waffenlos 	

7. Schülergrad (7th student grad)
Gelb-Oranger-Gürtel (yellow-orange-belt)

Falltechniken (fall techniques/Balitok)	Bewegungslehre (movements)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flugrolle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bodenkampfbewegungslehre (ground movements) <ul style="list-style-type: none"> ○ Spinne (spider/brakedance) ○ Drehen auf dem Gegner [auf Sternum] ○ aufstehen unter Eigensicherung (stand up with guarding) ▪ Bodenkampfpositionen (ground positions) <ul style="list-style-type: none"> ○ Reitposition (mount) ○ Schal (scarf hold/kesa gatame) ○ Vierer (four corner) <ul style="list-style-type: none"> • Yoko Shio Gatame (side mount/cross body and side control), Tate Shio Gatame (mount), Kami Shio Gatame (northsouth mount) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> • ground position drill ▪ Meidbewegungen (avoid) <ul style="list-style-type: none"> ○ Rückneigen (overbody backward) ▪ Fußarbeit (footwork/Paniñ) <ul style="list-style-type: none"> ○ Wechselschritt (change/thai step) ○ Rückschritt (step and slide)
<p align="center">Verteidigung (defense techniques)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passiv Blöcke (block/Sangga) <ul style="list-style-type: none"> ○ Schulterblock (shoulder block) ▪ Paraden (parry/Tabig) <ul style="list-style-type: none"> ○ Parieren (parry/Tabig) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Abfangen (catch it) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ catch it (Mitstoßen – auch mit Variationen) 	<p align="center">Handtechniken (hand techniques/Suntukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Handflächenschläge <ul style="list-style-type: none"> ○ Pressluftschlag (telephone)
<p align="center">Tritttechniken (kick techniques/Sikaran)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seitwärtstritt (side kick) ▪ Block-/Stoptritt (block kick/Sibat) ▪ Rückwärtstritt (back kick) 	<p align="center">Messerkampftechniken (knife fighting techniques/Baraway)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Messerschneid- und Stichformen (knife cutting + stab techniques) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorhand- und Rückhandstich – basic four drill (Sak-Sak) ○ Horizontale Schnitte – basic four drill (horizontal cut/Plansa) ▪ Messerparaden (knife parry) <ul style="list-style-type: none"> ○ Messerparade innen (inward knife parry) ○ Messerparade außen (outward knife parry) ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay)
<p align="center">Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schultergelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Armbeugehebel (elbow crank) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Armbeugehebel zum Festlegen <ul style="list-style-type: none"> ▪ high key lock ▪ low key lock ▪ Handgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Kipphandhebel (wrist twist) 	<p align="center">Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftwürfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Schulterwurf (one arm hip throw) ○ Hüfttrad (hip wheel)
<p align="center">Stockkampftechniken (stick fighting techniques/Olisihay)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stockstichformen (stick stab techniques/Sak-Sak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorhandstich und Rückhandstich – basic four drill ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ Solo Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills) <ul style="list-style-type: none"> ❖ four count (Cabca 1) ❖ modify four count (Cabca 2) ❖ six count (Cabca 3) ❖ eight count (Cabca 4) ❖ X-Sinawali (Cabca 5) ❖ Ocho-Ocho (figure 8/Otso-Otso) ○ Pinky Pink twelve count ○ Estokaday (Schwertübungen/long blade drill) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Banda y Banda ❖ Palis Palis 	<p align="center">Theorie (theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesetze (law) <ul style="list-style-type: none"> ○ Überschreitung der Notwehr § 33 StGB (siehe Anhang)
<p align="center">Anwendungen (applications)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Als Partnerübung langsam ▪ Freie Abwehr von vier 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. 	

**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)
 - Einbauen von trapping Techniken in das Hubad Lubud (**auch bei Messer u Stock**)
 - ❖ trapping
 - ❖ checking
 - ❖ foot trapping
 - ❖ Tapi Tapi

Tritttechniken

(kick techniques/Sikaran)

- Aufwärtstritt (groin kick)
- Stampftritt (crushing kick)

Hebeltechniken

(lock techniques/Dumog)

- Handgelenkhebel
 - Handdrehbeugehebel (wrist lock take down)
 - Handdrehhebel (wrist pinch)
- Armgelenkhebel
 - Drehstreckhebel (arm hug bzw. half thai clinch)
- Schultergelenkhebel
 - Doppelter Armstreckhebel (surfboard submission)

Stockkampftechniken

(stick sighting techniques/Olisihay)

- Schlagformen
 - flying superman-strike
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - Doble Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills)
 - ❖ eight count closed drill
 - ❖ eight count modify drill
 - ❖ Redonda (enges rundes Wirbeln/tightening circular striking)
 - Doble Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills)
 - ❖ upper four fount
 - ❖ mixed four count
 - Passiver Partner
 - Stockaktionen in der Bewegung
- Kampfübungen (combat exercises)
 - Sumbrada (Fortgeschrittenen Eins-Eins/advanced one o one)
 - Abecedario Doble Olisi (Zweistock Block + Konter/double stick basic block + counter)

Bewegungslehre

(movements)

- Bodenkampfpositionen (ground positions)
 - Kontrolltechnik bei Unterlegenheit (close guard)

Fausttechniken

(fist techniques/Suntukan)

- Faustrückenschlag (back fist)
- Hammerschlag (hammer fist)

Handtechniken

(hand techniques/Suntukan)

- Handrückenschlag (back hand strike)

Wurftechniken

(throwing techniques/Tapon)

- Hüftwürfe
 - Hüftfegen (outer sweeping hip throw)
 - Schenkelwurf (inner sweeping hip throw)
- Fuß- und Beinwürfe
 - Große Außensichel (outer leg sweep)
 - Scherenwürfe (scissorthrows)
- Kniezug (over knee throw)

Wurfgegen- oder Wurfabwehrtechniken

(techniques against throwing)

- Aussteigen (get out)
- Erschweren
- Beinanhängen 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)

Würgetechniken

(choke techniques)

- Beinwürgetechniken
 - Nierenschere (kidney scissors)
 - scorpion crunch
 - tepee
 - body-lock

Theorie

(theory)

- Distanzen (siehe Anhang)

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.

5. Schülergrad (5th student grad)
Orange-Grün-Gürtel (orange-green-belt)

Falltechniken
(fall techniques/Balitok)

- Über Hindernis
 - Sturz seitwärts über ein Hindernis
 - Sturz rückwärts über ein Hindernis

Verteidigung
(defense techniques)

- Aktiv Block (block/Sangga)
 - Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - ❖ hammer + anvil (Hammer + Amboss)
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - Hubad Lubud mit Seitenwechsel
 - block and derive (blocken und ableiten)

Knietechniken
(knee techniques)

- Kniestöße (knee striking)
 - Kniefall (knee drop)

Kopftechniken
(head techniques)

- Kopfstöße (head butts)

Messerkampftechniken
(knife fighting techniques/Baraway)

- Messerhaltetechniken (grip techniques/Pang Hawak)
 - Spitze nach unten (icepick grip/Lupang)
- Messerschnitt- und Stichformen (knife cutting + stab techniques)
 - Messerstiche in der icepick grip Haltung – basic three drill
- Messerknaufschläge (knifebutting/Bajo)
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - Hammer + Anvil (Hammer + Amboss)

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.

Theorie
(theory)

- Gesetze (Law)
 - Körperverletzung § 223 StGB (siehe Anhang)

Bewegungslehre
(movements)

- Fußarbeit (footwork/Paniil)
 - Diagonalschritt (diagonal step)
 - Überkreuzschritt (cross step)
- Meidbewegungen (avoid)
 - Abducken nach unten, rechts oder links (bob and crouch)
- Ausweichbewegungen (make aways/Patakas)
 - Seitschritt (side step/Hakbang Pahina)
- Bodenkampfpositionen (ground positions)
 - Knie auf Brust oder Bauch (knee on chest or stomach)
 - half-guard

Ellbogentechniken
(elbow techniques/Suntukan)

- Ellbogenschläge (elbow strikes/Sikdol)
- Ellbogenstöße (elbow strikes/Sikdol)

Hebeltechniken
(lock techniques/Dumog)

- Handgelenkhebel
 - Handbeugehebel (wrist flex)
- Schultergelenkhebel
 - Körperstreckhebel (dragging elbow + shoulder lock submission)
- Armgelenkhebel
 - Armbrecher (elbow break)

Stockkampftechniken
(stick fighting techniques/Olisahay)

- Stockschlagformen (stick strike techniques/Bastonada)
 - Stockendenschlag (butt/Punyo)
- Stockblocktechniken (stick block/Sangga)
 - Block nach oben (rising block/Sangga Paitaas)
 - Schulterblock (roof block/Sangga Balikat)
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - Doble Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills)
 - ❖ upper six count
 - ❖ mixed six count
 - hammer + anvil (Hammer + Amboss)
 - Aktiver Partner
 - Doppelstockaktionen in Bewegung

**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)**

- Handwürfe
 - Beinriss (catch kick and pull)
 - Beinrückwurf (leg high lift throw)
 - Doppelhandsichel (double leg take down)
 - Einhandsichel (single leg take down)
 - Ausheber
 - ❖ Ausheber von vorn mit Wurf (sideways)
 - ❖ Ausheber von hinten mit Wurf (sideways)
 - ❖ Schaufelwurf
- Selbstfall- oder Opferwürfe
 - Seitenriss (yoko wakare)
 - Talfallzug (throwing by sitting)

**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)**

- Bodenkampfpositionen (ground positions)
 - Kontrolltechnik auf dem Rücken des Gegner (back mount)
 - Kata Gatame (head and shoulder choke)
 - sprawl
- Ausweichbewegungen (make aways/Patakas)
 - Zirkeln (circling)

**Fausttechniken
(fist techniques/Suntukan)**

- Geschraubte Gerade Schlaghand (over head)
- Gedrehter Fastrückenschlag (spinning back fist)

Ellbogentechniken

- Gedrehter Ellbogenschlag (ist ja bei den Ellbogentechniken schon mit dabei)

**Handtechniken
(hand techniques/Suntukan)**

- Fingerstiche
 - Speerhand (eye jab)
 - Krallenhände (claws)
- Schwerthandhügel (plier hand)

**Hebeltechniken
(lock techniques/Dumog)**

- Schultergelenkhebel
 - Schärpenbeugehebel (leg key lock)
 - Bankhebel (leg over arm bar)
- 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)
- Stockschlagformen (stick strike techniques/Bastonada)
 - Fächerschläge (fanning/Abanico)
 - ❖ Schnappschlag (flip hitting/Witik-Witik)
 - ❖ Langer Fächerschlag (largo abanico)
 - ❖ Kurzer Fächerschlag (corto abanico)
 - ❖ Fächerdoppelschlag (abanico doblada)

**Klammern
(clinchng techniques)**

- half thai clinch
- thai clinch [Innen- und Außenbahn]
- head to chest clinch
- head behind clinch
- Kata Gatame
- over-hook
- under-hook
- over-under-hook

**3. Schülergrad (3rd Student grad)
Grün-Blau-Gürtel (green-blue-belt)**

**Verteidigung
(defense techniques)**

- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - split entry

**Handtechniken
(hand techniques/Suntukan)**

- Handballentechniken
 - Handballenstoß (palm heel jab)
 - Handballenschlag
 - ❖ seitlich (palm heel hook)
 - ❖ aufwärts (palm heel uppercut)
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - pushing hands

**Wurftechniken
(throwing techniques/Tapon)**

- Handwürfe
 - Beindurchzug (leg lift)
- Selbstfall- oder Opferwürfe
 - Kopfwurf (stomach throw)

**Stockkampftechniken
(stick fighting techniques/Olisihay)**

- Entwaffnungstechnik (disarming/Pag Agaw)
 - Entwaffnen
 - ❖ über die gegnerische Hand
 - ❖ den gegnerischen Arm
 - ❖ Stockhebelentwaffnung (crosada)
- Automationsübungen (loop drills/Sanay)
 - Doble Sinawali (Doppelstockübung/double stick drills)
 - ❖ fake (Täuschen/Enganyo)
 - ❖ reply (Erwidern)
 - ❖ reflection (Spiegeln)
 - ❖ Schwert und Schild
 - Aktiver Partner (Einsatz von Hebeltechniken)

**Nervenangriffstechniken
(pressure points)**

- Nervenpunktangriffe (pressure point + nerve pressure control)
- Gunting

**Bewegungslehre
(movements)**

- Bodenkampfpositionen (Ground Positions)
 - z-mount
 - kanu-mount
 - reverse side control

**Hebeltechniken
(lock techniques/Dumog)**

- Schultergelenkhebel
 - Armbeugehebel (elbow crank)
 - ❖ Armbeugehebel zum Festlegen
 - Kreuzfesselgriff (hammer lock)
 - Beinkreuzfesselgriff (leg hammer lock)
- Beingelenkhebel
 - Bein-/Kniestreckhebel (knee bar)
 - Beinbeugehebel (squeeze lock)
- Fußgelenkhebel
- Fingergelenkhebel
 - Daumenhebel/presse (thumbcrush)
 - Fingerhebel (finger lock)

**Messerkampftechniken
(knife fighting techniques/Baraway)**

- Kampfübungen (combat exercises)
 - Baraw (Sa Baraw Tapi-Tapi)
- Entwaffnungstechnik (disarming/Pag Agaw)
 - Entwaffnen
 - ❖ über die gegnerische Hand
 - ❖ den gegnerischen Arm

**Theorie
(theory)**

- Vitalpunkte (siehe Anhang)

**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.

2. Schülergrad (2nd student grad)
Blauer-Gürtel (blue-belt)

<p style="text-align: center;">Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Handwürfe<ul style="list-style-type: none">○ Rückriss (back throw) <p style="text-align: center;">Stockkampftechniken (stick fighting techniques/Olisihay)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Handflächenstab (palm stick/Dulo Dulo)<ul style="list-style-type: none">○ Schlag- und Stosstechniken○ Würgetechniken○ Hebeltechniken▪ Langstock<ul style="list-style-type: none">❖ ca. 130 cm (half staff/Tapado)❖ ca. 180 cm Langstock (long staff/Lupon)❖ Spazierstock▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay)<ul style="list-style-type: none">○ aktiver Partner (Einsatz von Hebel- und Würgetechniken) <p style="text-align: center;">Täuschen (deception/Daya)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Antäuschen von Aktionen als Öffner für Folgetechniken <p style="text-align: center;">Anwendungen (applications)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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.	<p style="text-align: center;">Tritttechniken (kick techniques/Sikaran)</p> <p style="text-align: center;">Messerkampftechniken (knife fighting techniques/Baraway)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Kampfübungen (combat exercises)<ul style="list-style-type: none">○ Baraw Y Baraw (Zweimesserhandhabung /double knife techniques)○ Baraw Y Baraw Tapi Tapi <p style="text-align: center;">Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Handgelenkhebel<ul style="list-style-type: none">○ Handsperrehebel (hand lock)○ Handdrehgriff (thumb inward wrist twist) <p style="text-align: center;">Handtechniken (hand techniques/Suntukan)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Lasso mit Variationen○ Gesichtswischer <p style="text-align: center;">Theorie (theory)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Gesetze (law)<ul style="list-style-type: none">○ Vorsätzliches und Fahrlässiges Handeln § 15 StGB (siehe Anhang)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**1. Schülergrad (1st student grad)
Brauner-Gürtel (brown-belt)**

**Hebeltechniken
(lock techniques/Dumog)**

- Armgelenkhebel
 - Bauchstreckhebel (elbow lock over stomach)
 - Kippstreckhebel (leg over 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
 - Schwertwurf (outside wrist lock take down)

**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)
- 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
 - ❖ Solo Espada Tres-Tres
 - ❖ Sinawali (ten count)
 - Abecedario feeding (Espada y Daga)
 - Hirada

**Meisterschülergrad (master student grad)
Schwarzer-Gürtel (black-belt)**

<p align="center">Würgetechniken (choke techniques)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Beinhalschere (neck scissors) ▪ Unterarmwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Freies Würgen (one arm bar choke) ○ Guillotine <p align="center">Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Handwürfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Schleudwurf (flying throw) ▪ Selbstfall- oder Opferwürfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Eckenwurf <p align="center">Schwert + Dolch Techniken (sword + dagger techniques/Espada y Daga)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Automationsübungen (loop drills/Sanay) <ul style="list-style-type: none"> ○ Estokaday (Schwertübungen/long blade drill) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sinawali (eighteen count) ❖ Doble Espada Tres-Tres ❖ Puno Sumbrada <p align="center">Stockkampftechniken (stick fighting techniques/Olisahay)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Würgetechniken mit einem Stock (choke with the stick) 	<p align="center">Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Armgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Armriegel von außen und innen (elbow lock) ▪ Handgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Handseithebel (wrist pinch) ▪ Genickhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Kruzifix (forward neck crank or crucifix) <p align="center">Theorie (theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abgeschlossenen Basic-Instructor-Ausbildung ▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung (vorzugsweise mit Defibrillatoren-Ausbildung) <p align="center">Anwendungen (applications)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Gerätearbeit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Meistergrad (master grad)
Schwarz-Roter-Gürtel (black-red-belt)**

Tritttechniken (kick techniques/Sikaran)	Würgetechniken (choke techniques)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprungtritte (jumping kicks/Sikad Ambak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Gesprungener Seitwärtstritt (jumping side kick) ○ Gesprungener Vorwärtstritt (jumping front kick) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarmwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Schränkwürge (scissors) ▪ Handwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Kehlkopfquetschgriff (claw squeeze around larynx) ▪ Beinwürgetechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Dreieckswürge (triangle choke)
Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)	Mehrzweckeinsatzstock (Tonfa techniques/Hawakan)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Halsgelenkhebel <ul style="list-style-type: none"> ○ Nelson ○ ¼ Nelson (straight elbow lever) ○ ½ Nelson (half nelson) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blöcke (alle ableitend, nicht starr) <ul style="list-style-type: none"> ○ oben außen ○ oben innen ○ schräg oben ○ unten außen ▪ Schlagtechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Wirbeln (figure 8/Otso-Otso) ○ Diagonale Schläge ○ Horizontale Schläge ○ Am Arm anliegend, wie Ellbogenschläge geführt ○ Am Arm anliegend, wie Hammerschläge geführt ▪ Stoßtechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Am Arm anliegend, wie Fauststöße geführt ○ Am Arm anliegend, wie Ellbogenstöße geführt ○ In Räumposition gehalten <ul style="list-style-type: none"> ❖ frontale Verteidigungsstellung, die Länge trifft auf ❖ seitliche Verteidigungsstellung, die Spitze trifft auf
Kopfpresen (head lock techniques)	
Schwert + Dolch Techniken (sword + dagger techniques/Espada y Daga)	
<p>Automationsübungen (loop drills/Sanay)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estokaday (Schwertübungen/long blade drill) <ul style="list-style-type: none"> ○ Cinco-Cinco ▪ Espada Y Daga <ul style="list-style-type: none"> ○ Tres-Tres ○ Todsada Y Lagada ▪ Kampfübungen (combat exercises) <ul style="list-style-type: none"> ○ Espada Y Daga Tapi Tapi 	
Theorie (theory)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abgeschlossene full-instructor-Ausbildung ▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung (vorzugsweise mit Defibrillatortrainingsausbildung) 	
Anwendungen (applications)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerätearbeit ▪ Nothilfe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hebeltechniken ▪ Würgetechniken ▪ Grifflöse- und ▪ Griffspengtechniken ▪ Entwaffnungstechniken gegen bewaffnete Angriffe

**Meisterinstructor (master instructor)
Rot-Schwarzer-Gürtel (red-black-belt)**

<p style="text-align: center;">Hebeltechniken (lock techniques/Dumog)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Genickhebel<ul style="list-style-type: none">○ Genickstrecker (neck lock)○ Genickbeugehebel (neck lift)○ Genickdrehhebel (neck lock or head winding throw)▪ Wirbelsäulenhebel<ul style="list-style-type: none">○ Rückenstrecker (back chin lift)○ Rückradbrecher (boston crab) <p style="text-align: center;">Theorie (theory)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Abgeschlossene Master-Instructor-Ausbildung▪ Abgeschlossene Erste-Hilfe-Ausbildung (vorzugsweise mit Defibrillatorenausbildung)	<p style="text-align: center;">Wurftechniken (throwing techniques/Tapon)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Handwürfe<ul style="list-style-type: none">○ Körperrückstoß (close line) <p style="text-align: center;">Anwendungen (applications)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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.▪ Gerätearbeit▪ Nothilfe
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 Übens 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 Zehnnägel wegen der Gefahr zu Kratzen und dem Partner dadurch Verletzungen zu 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. Dazu wird ein schwarzer Pullover (auch Kapuzenpullover) oder eine Kapuzenjacke getragen. In der wärmeren Jahreszeit kann auch nur ein schwarzes T-Shirt (Schulaufdruck erlaubt – kein V-Ausschnitt, keine Ringershirts) getragen werden. T-Shirts müssen in der Hose getragen werden.
- Im Sommer sind Kurze Hosen (fightshorts), vorzugsweise schwarz, erlaubt.
- Für das Free Fight Sparring ist das Tragen eines s.g. Rush Guard und FF-Shorts erlaubt.
- Für das Training mit Anzug (Gi-Rantori) braucht jeder Aktive eine lange schwarze Hose (s.o.) und eine schwarze Kampfjacke (Schulabzeichen – Aufnäher – erlaubt). Die Ärmel müssen bis in die Ellenbeuge gekürzt sein – unter der Kampfjacke MUSS ein T-Shirt getragen.

- Ausrüstung
 - Komplette Kickboxausrüstung
 - Boxhandschuhe mindestens 10 OZ
 - 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 (Eiche oder Rattan)
 - Einen ca. 180 cm Stock (Eiche oder Rattan)
 - Spazierstock (Holz ca. 90 cm lang)
 - Zwei Übungsmesser (vorzugsweise aus Metall)
 - 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 – Grappling Range)
- Vitalpunkte
 - Muskeln lähmen
 - Sehnen und Bänder reißen (lassen)
 - Knochen brechen
 - Schmerzempfindliche Punkte durch Schlag oder Druck angehen
 - Herz-Kreislauf-System stören