

ESDO - Prüfungsprogramm



für Schülergrade 1 - 6

1. Schülergrad, Weißgelber Gürtel:

- Grundschule ohne Fallschule
- 4 Kombinationen
- Partnerübungen (aus Stufe 1 Abwehr von geradem Fauststoß)

2. Schülergrad, Gelber Gürtel:

- Grundschule
- 5 Kombinationen
- Partnerübungen (aus Stufe 1 Abwehr von geradem Fauststoß und Vorwärtsfußtritt)

3. Schülergrad, Gelborangener Gürtel:

- Grundschule
- 5 Kombinationen
- Partnerübungen (aus Stufe 1 wie bei Gelb, dazu Abwehr von Haken/Schwingern und Halbkreisfußschlag)

4. Schülergrad, Orangener Gürtel:

- Grundschule
- 6 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 1 und Stufe 2

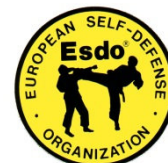
5. Schülergrad, Orange-grüner Gürtel:

- Grundschule
- 6 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3

6. Schülergrad, Grüner Gürtel:

- Grundschule
- 7 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3
- 1 Freikampf

ESDO - Prüfungsprogramm



für Schülergrade 7 - 10

7. Schülergrad, Grünblauer Gürtel:

- Grundschule
- 7 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3
- 1 Freikampf
- Freie Selbstverteidigung (Griffvermeidung, Handgelenk- und Reversgriffbefreiung)
- Mündliche Prüfung über gesetzliche Notwehrbestimmungen

8. Schülergrad, Blauer Gürtel:

- 8 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3
- 2 Freikämpfe
- Freie Selbstverteidigung (Griffvermeidung, Griffbefreiung gegen Griffe von vorn)
- Freies Reflextraining aktiv
- Mündliche Prüfung über gesetzliche Notwehrbestimmungen und Turnierbestimmungen
- 1 Bruchtest nach Wahl

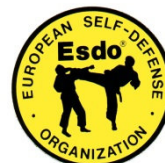
9. Schülergrad, Blaubrauner Gürtel:

- 8 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3 und 4
- 2 Freikämpfe, 1 Ringkampf
- Freie Selbstverteidigung (Griffvermeidung, Griffbefreiung gegen Griffe von vorne und von der Seite)
- Freies Reflextraining aktiv
- Mündliche Prüfung über gesetzliche Notwehrbestimmungen, Turnierbestimmungen, Freikampfbestimmungen
- 1 Bruchtest nach Wahl

10. Schülergrad, Brauner Gürtel:

- 9 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3 und 4
- 2 Freikämpfe, 1 Ringkampf
- Freie Selbstverteidigung (Griffvermeidung, Griffbefreiung gegen Griffe von allen Seiten, Waffenabwehr gegen Angriffe mit festen Schlag-Gegenständen)
- Freies Reflextraining aktiv und passiv
- Mündliche Prüfung über gesetzliche Notwehrbestimmungen, Turnierbestimmungen, Freikampfbestimmungen, Trainingsaufbau, IHSDO-Prinzipien, Geschichte des Esdo
- 2 Bruchtestes nach Wahl

ESDO - Prüfungsprogramm



für Meistergrade 1 - 10

1. Meistergrad, Schwarzer Gürtel:

- 10 Kombinationen
- Partnerübungen Stufe 3, 4 und 5
- 2 Freikämpfe, 1 Ringkampf
- Freie Selbstverteidigung (Griffvermeidung, Griffbefreiung gegen Griffe von allen Seiten, Waffenabwehr gegen Angriffe mit festen Schlag- und Stichwaffen)
- Freies Reflextraining aktiv und passiv
- Mündliche Prüfung über gesetzliche Notwehrbestimmungen, Turnierbestimmungen, Freikampfbestimmungen, Trainingsaufbau, IHSDO-Prinzipien, Geschichte des Esdo, Organisationsaufbau
- 3 Bruchtests nach Wahl

Das Prüfungsprogramm ab dem 2. Meistergrad wird als Schutz vor Nachahmern nicht veröffentlicht.

Der Unterricht hierzu erfolgt auf nichtöffentlichen Trainerfortbildungslehrgängen. Desweiteren sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen.

Die Wartezeit vom 1. bis 5. Meistergrad beträgt jeweils mindestens 1 Jahr.