



Prüfungsprogramm Esdo

1. Schülergrad

- Grundschule ohne Fallschule
- 4 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 1 (nur Abwehr von geradem Fauststoß)

2. Schülergrad

- Grundschule
- 5 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 1 (nur Abwehr von geradem Fauststoß und Vorwärtsfußtritt)

3. Schülergrad

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

4. Schülergrad

- Grundschule
- 6 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 1
- Partnerübung Stufe 2

5. Schülergrad

- Grundschule
- 6 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 3

6. Schülergrad

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

7. Schülergrad

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

Prüfungsprogramm Esdo



8. Schülergrad

- 8 Kombinationen
- Partnerübung 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

- 8 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 3 und 4
- 2 Freikämpfe
- 1 Esdo-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

- 9 Kombinationen
- Partnerübung Stufe 3 und 4
- 2 Freikämpfe
- 1 Esdo-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, Trainingsaufbau, IHSDO-Prinzipien, Geschichte des Esdo
- 2 Bruchtests nach Wahl

1. Meistergrad

- 10 Kombinationen
- Partnerübungsstufe 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, Esdo-Prinzipien, Geschichte des Esdo, Organisationsaufbau
- 3 Bruchtests nach Wahl