

Prüfungsprogramm

Savate - Boxe Française

Des Deutschen Savate Verbandes

(Savate - Canne - Bâton Deutschland e.V.)

ZIEL

Ziel des Prüfungsprogramms ist es die methodische Erlernung einheitlicher Savate Technik zu unterstützen. Wert wird dabei auf die Entwicklung sauberer Grundtechnik und die Möglichkeit ihrer Anwendung in der Situation der sportlichen Konfrontation gelegt.

Der technische Grad spiegelt das Vorankommen auf der Leiter vom blauen zum silbernen Handschuh wieder und zeigt auf welcher der vier großen Entwicklungsstufen die Sportlerin / der Sportler angekommen ist:

Anfängerin / Anfänger	- Blauer Handschuh, grüner Handschuh
Fortgeschritten	- Roter Handschuh, weißer Handschuh
Meisterschaft	- Gelber Handschuh
Expertin / Experte	- Silberner Handschuh

Das Resultat in den Prüfungsfächern wird mit den Noten 1-6 analog zu Schulnoten bewertet. In allen Fächern ist ein ausreichendes Ergebnis bei jeder Prüferin / jedem Prüfer erforderlich; ein „mangelhaft“ kann durch mindestens gute Leistung in einem anderen Fach außer „Theorie“ ausgeglichen werden. Der Ausgleich von zwei „mangelhaft“ ist nicht möglich.

Gant bleu - blauer Handschuh

„Ich treffe und werde nicht getroffen“ ist das Grundthema dieser Stufe. Ich kenne die Grundtechniken und bin in der Lage diese in Grobform korrekt auszuführen. Grundhaltung, Waffe (Fuß oder Faust) und Distanz werden beachtet. Nach meinem Angriff schütze ich mich durch Deckung oder Distanzverhalten.

Theorie:

Die 3 Angriffsstufen und die Grundtechniken werden korrekt benannt.

Technik:

Ich führe die geforderte Technik 30 Sekunden aus der Bewegung vor und touchiere. Die Riposte der Partnerin / des Partners wird vermieden. Angriff und Riposte werden zuerst genau definiert, später wird der Grad der Unsicherheit in Bezug auf Technik, Angriffsstufe und Seite erhöht.

Technikkatalog:

Direct corps	figure
Fouetté bas	médian, figure
Chassé frontal	bas, médian
Chassé latéral	bas, médian
Revers frontal	
Revers horizontal	

Assaut libre (2 x 1'30):

Ich kann mich während des Assaut in Bezug auf mein Gegenüber boxerisch bewegen. Mit einfachen Angriffen kann ich kontrolliert touchieren und mich gegen die Riposte schützen.

Gant vert - grüner Handschuh

„Ich werde nicht getroffen und treffe selbst“ - einem einfachen gegnerischen Angriff kann ich ausweichen oder diesen parieren und mit einem einfachen Gegenangriff antworten.

Theorie:

Ich kenne sämtliche im Wettkampf erlaubten Grundtechniken und kann diese benennen. Ich kenne die unterschiedlichen Formen des Ausweichens (Esquive) und ihre Namen.

Technik:

Sämtliche im Wettkampf erlaubte Techniken kann ich aus der Bewegung in Grobform korrekt ausführen.

In je 30 Sekunden zeige ich:

Gegen:

Direct figure	> parade bloquée oder – chassé	> riposte mit der Faust
Direct figure	> parade oder esquive	> riposte mit dem Fuß
Fouetté médian	> parade bloquée oder – chassé	> riposte frei
Coup de pied bas	> esquive	> riposte frei
Revers figure	> esquive	> riposte frei
Crochet figure	> parade oder esquive	> riposte frei
Freien Faustangriff	> parade oder esquive	> riposte frei
Freien Fußangriff	> parade oder esquive	> riposte frei
Freien Angriff	> parade oder esquive	> riposte frei

Assaut à thème (2 x 1'30):

Ich kann einen einfachen Angriff zu Kopf oder Körper parieren und einen einfachen Gegenangriff führen.

Ich kann einem einfachen Angriff zu den Beinen ausweichen und gegenangreifen.

Assaut libre (3 x 1'30):

Ich vermeide durch Parade oder Esquive getroffen zu werden und kann mit einem Gegenangriff treffen.

Gant rouge - roter Handschuh

„Ich werde nicht getroffen und treffe selbst“, auch in komplexen Situationen gelingt mir dies.

Theorie:

Ich kann Décalage und Débordement benennen und korrekt definieren.

Technik:

Je 30 Sekunden zeige ich:

Gegen

Direct figure	> décalage	> uppercut
1 Fußangriff	> décalage	> 1 Fußtechnik
1 Fußangriff	> décalage	> 1 Fausttechnik
1 Faustangriff	> décalage	> 1 Fußtechnik
1 freien Angriff	> décalage	> 1 freie Riposte
1 Fußangriff	> décalage	> 2 Fußtechniken
1 Faustangriff	> décalage	> 2 Fausttechniken
1 Faustangriff	> décalage	> 2 Fußtechniken
1 freien Angriff	> décalage	> riposte aus 2 Techniken
1 Fußangriff	> débordement	> 1 Fußtechnik
1 Fußangriff	> débordement	> 1 Fausttechnik
1 Faustangriff	> débordement	> 1 Fausttechnik
1 Fußangriff	> débordement	> 1 Fußtechnik
1 freien Angriff	> débordement	> 1 freie Riposte
1 Fußangriff	> débordement	> 2 Fußtechniken
1 Fußangriff	> débordement	> 2 Fausttechniken
1 Faustangriff	> débordement	> 2 Fausttechniken
1 Faustangriff	> débordement	> 2 Fußtechniken
1 freien Angriff	> débordement	> riposte aus 2 Techniken
1 freien Angriff	> décalage	> riposte Faust / Fuß
1 freien Angriff	> décalage	> riposte Fuß / Faust
1 freien Angriff	> débordement	> riposte Faust / Fuß
1 freien Angriff	> débordement	> riposte Fuß / Faust
1 freien Angriff	> décalage oder débordement	> riposte aus 2 Techniken

Gant rouge - roter Handschuh

Assaut à thème (2 x 1'30):

Ich benutze décalage zum Gegenangriff.

Ich benutze débordement zum Gegenangriff.

Assaut libre (3 x 1'30):

Ich bin in der Lage den Angriff frühzeitig zu erkennen, mich seitwärts zu bewegen und mit dem Gegenangriff zu touchieren.

Gant blanc - weißer Handschuh

„Ich treffe bevor ich getroffen werde“ durch Coup d’arrêt und Contre.

Theorie:

Ich kann Coup d’arrêt, Contre und Enchainement korrekt definieren.
(Stoptechnik, Gegenangriff, verkettete Kombinationen)

Technik:

Ich zeige die Nachfolgenden Übungen in Angriff und Abwehr je 30 Sekunden:

Gegen Kombination

Faust / Fuß / Fuß

> vor der 3. Technik treffen mit Fuß / Faust oder Faust / Fuß

Fuß / Fuß / Faust

> vor der 3. Technik treffen mit Fuß / Faust oder Faust / Fuß

Faust / Faust / Faust

> vor der 3. Technik treffen mit Fuß / Faust oder Faust / Fuß

Fuß / Faust / Faust

> vor der 3. Technik treffen mit Fuß / Faust oder Faust / Fuß

Faust / Fuß / Fuß

> vor der 2. Technik treffen mit Kombination aus 3 Techniken >

Fuß / Fuß / Faust

> Faust / Fuß oder Fuß / Faust mit décalage oder débordement >

Faust / Faust / Faust

> während der Kombination

Fuß / Faust / Faust

> „

Faust / Fuß / Fuß

> vor der 1. Technik treffen mit Kombination aus 3 Techniken >

Fuß / Faust / Faust

> Faust / Fuß oder Fuß / Faust mit décalage oder débordement >

Faust / Faust / Faust

> während der Kombination

Fuß / Faust / Faust

> „

Assaut à thème (2 x 1’30):

Ich kann antizipieren um zu treffen bevor ich getroffen werde.

Assaut libre (3 x 1’30):

Ich kann eingreifen bevor der gegnerische Angriff ausgeführt ist und mit verschiedenen Kombinationen treffen. Meine Aktionen sind dabei variabel, genau und schnell.

Gant jaune - gelber Handschuh

„Ich störe die Gegnerin / den Gegner um zu treffen“ und benutze dazu die verschiedenen Arten des Fintierens. Im Test **EVA** zeige ich meine komplexen Fähigkeiten.

Theorie:

Ich kenne die verschiedenen Arten des Fintierens und kann diese benennen und an Beispielen vorführen.

Technik:

Ich zeige meine komplexen Fähigkeiten im Test **EVA-BF**. Jedes der 10 Themen wird bewertet und das statistische Mittel ist Resultat für den Komplex „Technik“.

Assaut à thème (2 x 1'30):

Ich benutze Finten um die gegnerische Verteidigungsorganisation zu irritieren. Mit Rhythmuswechsel täusche ich meine Gegnerin / meinen Gegner.

Assaut libre (4 x 2'):

Ich benutze Finten um bei meiner Gegnerin / meinem Gegner Reaktionen zu provozieren.