



TAVIDO ZENTRUM PFORZHEIM

PRÜFUNGSORDNUNG

Technik - Anwendung - SV - Werte - Trainerlaufbahn

Inhaltsverzeichnis

1. 1. Allgemeine Bestimmungen & Bewertungskriterien
2. 2. Ausbildungs- und Prüfungsinhalte nach Gürtelgrad
3. 3. TAVIDO - Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
4. 4. Trainerlaufbahn (Coach Academy)
5. 5. Theorie & Selbstbehauptung (Erklärung & Antworten)

1. Allgemeine Bestimmungen & Bewertungskriterien

Eine Trainingseinheit umfasst mindestens 45 Minuten. Für die Prüfungszulassung orientieren wir uns an der empfohlenen Vorbereitungszeit in Monaten. Voraussetzung ist eine regelmäßige und aktive Teilnahme am Unterricht.

Gebühren & Sonderregeln

- Gebühren: Rangprüfung: 25 € | DAN Prüfung: 120 € | TAVIDO-Ausweis: 10 €
- Bruchtest: Der Bruchtest ist kein automatischer Durchfallgrund. Entscheidend sind Technik, Haltung und Sicherheit.
- Selbstverteidigung: Unsichere, gefährliche oder unkontrollierte Ausführungen können die Rubrik 'Kontrolle & Sicherheit' negativ beeinflussen.

Leistungsbewertung (5 Rubriken)

Alle Prüfungsteile fließen in fünf zentrale Bewertungsrubriken ein. Eine Prüfung gilt als bestanden, wenn mindestens 3 von 5 Rubriken bestanden wurden. Ab höheren Rängen (Rot, Braun, Lila, DAN) müssen die Schlüsselrubriken Technikqualität UND Kontrolle & Sicherheit zwingend bestanden werden.

- **1. Technikqualität:** Ausdruck, Konzentration, Tempo, Kraftkontrolle, Gleichgewicht.
- **2. Bewegungslogik & Anwendung:** Sinnhaftigkeit der ausgeführten Bewegungen (inkl. Formen, Flows, Sparring).
- **3. Kraft, Kontrolle & Gleichgewicht / Sicherheit:** Die Sicherheit auf der Fläche hat oberste Priorität.
- **4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache:** Respekt, Fokus und sicheres Auftreten.
- **5. Theorie / Wissen / Kommunikation:** Inkl. Trainertheorie je nach Gürtelgrad.

2. Ausbildungs- und Prüfungsinhalte nach Gürtelgrad

12. Rang, Weiß-Gelb-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 4 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Front- und Roundhouse-Kick, Punch. 10 Liegestütz. Grappling: Rad.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung (Vorgabe des Prüfers).
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Stabile Körperhaltung, Abstand halten.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Klare Stimme ("Stopp!" / "Nein!"). Sonderthema: Gute Geheimnisse und schlechte Geheimnisse durchsprechen.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Grundstellung, Bereitschaftsstellung, Tiefstellung, Kampfstellung. Kommandos: Achtung, Verbeugen, Drehung, Tief. Verhaltensregeln, Gürtel binden, 2 Kommandos, 2 Techniken, 2 Stellungen.

11. Rang, Gelb-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 4 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Front- und Roundhouse-Kick, Jab, Hook, Punch, Low Block. Bahnenlauf. Grappling: Abrollen, Rad.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, 4-Step-Sparring Nr.1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Schutzhaltung zeigen, Rückwärts bewegen + Abstand halten.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Klare Ansprache ("Stopp gehen Sie weg!").
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Halbkreisschritt. Was bedeutet TAVIDO? Verhaltensregeln, 3 Kommandos, 4 Techniken, 2 Stellungen.

10. Rang, Gelb-Orange-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 4 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Front-/Roundhouse-Kick, Side-Kick, Straight-Punch, Low Block. Bahnenlauf.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, 1 mal 1, 4-Step-Sparring Nr. 2.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Schutzhaltung in einfacher Situation anwenden. Abstand halten, Weggehen bewusst einsetzen.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Klar sprechen + Abstand halten.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Alle bisherigen Stellungen. Kommandos: Komplett. Theorie: Komplett inkl. Gürtel binden.

9. Rang, Orange-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 4 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Back kick, Front-/Roundhouse-Kick (Kopfhöhe), Straight-Punch, Uppercut. Bahnenlauf (Kopfhöhe).
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, 1 mal 1, TAVIDO Basics 1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Befreiung aus Handgelenkgriff (1 Hand). Danach: Abstand.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Stimme - Weggehen.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Kommandos: Komplett. Theorie: Komplett.

8. Rang, Orange-Grün-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 6 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Crescent-Kick, Side kick, Chain-Punch. Bahnenlauf. Grappling: Rolle rückwärts.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, Freikampf (Demo), 1 Step Sparring (4 Techniken).
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Befreiung gegen 2 Hände. Wegschieben (kontrolliert).
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Schutzhaltung vor und nach der Technik.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Rückwärtsstellung. Kommandos und Theorie: Komplett.

7. Rang, Grün-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 6 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Crescent-Kick, Hook-Kick, Kicks bis 5. Rang (Kopfhöhe), Middle/High-Block, Back fist. Bahnenlauf. Grappling: Figure 4 leg lock, Sharpshooter, Rolle rückwärts.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, Freikampf, TAVIDO Basics 2.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: Befreiung Brustgriff / Ärmelgriff. Block + seitliches Ausweichen.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Fokus im Freikampf und Kontrolle.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Seitstellung. Theorie: Komplett. Einstieg Coach Rookie (Rookie Buch Kapitel 1 & 2).

6. Rang, Grün-Blau-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 6 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Axe-Kick, Back-Fist. Bahnenlauf. Grappling: Crab.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, 1 mal 1, Block Routine Nr.1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	SV: 3x Befreiung gegen 1 Hand, 3x Befreiung gegen 2 Hände.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Distanz aktiv steuern (rein/raus).
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Coach Rookie (Vertiefung) (Rookie Buch Kapitel 3 & 4).

5. Rang, Blau-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Axe-Kick, Spinning-Kick, Side-Elbow, Upper-Elbow. Bahnenlauf. Grappling: Crab.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzenübung, TAVIDO Basics 3.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	Bruchtest (Armtechnik). SV: Befreiung aus Schwitzkasten. Deckung + Blöcke (Low Kick Block, Touch-Block).
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Stresskontrolle (Ruhig handeln unter Druck).
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Einstieg Assistant Coach (Assistant Buch Kapitel 1 & 2).

4. Rang, Blau-Rot-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Front-Knee, Side-Knee, Chop. Grappling: Cross-Face, Armbar.
2. Bewegungslogik & Anwendung	2-Step-Sparring Nr. 1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	Bruchtest. SV: Wall Defense (sicheres Lösen und Distanzaufbau an der Wand).
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	SV: Übersicht unter Druck bewahren, klare Körpersprache, Raumkontrolle.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Assistant Coach (Vertiefung) (Assistant Buch Kapitel 3 & 4).

3. Rang, Rot-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Jumping-Front-Kick, Low/High-Cross-Block. Bahnenlauf.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzensparring (statisch), Bo-Basics Nr. 1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	Bruchtest (Bein & Arm). SV: Bear Hug (Befreiung aus Umklammerung).
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Fokus und Übersicht während der Umklammerung.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Einstieg Specialist (Specialist Buch Kapitel 1 & 2).

2. Rang, Braun-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Clothesline, Reverse-Hook, Low/Middle/High-Chop-Block. Grappling: Cross-Armbar.
2. Bewegungslogik & Anwendung	1 Step Sparring (6 Techniken), Pratzensparring (dynamisch), Bo-Flow Nr.1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	2 Bruchtests. SV: Freie SV-Show.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Dynamik und Realismus in der freien SV.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Specialist (Vertiefung) (Specialist Buch Kapitel 3 & 4).

1. Rang, Lila-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme

1. Technikqualität	Tornado-Kick, Low-Kick. Grappling: Ankle-Lock.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Pratzensparring (dynamisch vorwärts/rückwärts), 2-Step-Sparring Nr. 2, Block Routine Nr.2.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	1 Bruchtest (gehobene Technik). SV: Abwehr gegen Messer (3), Abwehr gegen Stock (3).
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Realistische Einschätzung, Fluchtbereitschaft. (Kinder: nur theoretisch, keine praktische Messerabwehr).
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplet. Einstieg Coach Leader (Leader Buch Kapitel 1 & 2).

1. DAN, Schwarz-Gurt

Vorbereitungszeit: 1 Jahr

1. Technikqualität	Foot-Sweep.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Freikampf (mit Panzer und Helm), 1 Step Sparring (10 Techniken), Auswahl einer Basics-Form, TAVIDO-Masters Nr. 1.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	3 Bruchtests (gehobene Techniken). SV: Abwehr gegen 2 Angreifer unter Zeitdruck. Bewaffnete Angriffe und unbewaffnete Angriffe.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Mentale Kontrolle und taktische Struktur unter extremem Druck.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplet. Leader (Vertiefung) (Leader Buch Kapitel 3, 4 & 5).

2. DAN, Schwarz-Gurt

Vorbereitungszeit: 1 Jahr (Regel: 2. DAN nach 1 Jahr, 3. DAN nach 2 Jahren etc.)

1. Technikqualität	Alle Meistertechniken auf höchstem Niveau.
2. Bewegungslogik & Anwendung	Bo-Flow Nr. 2, Kama-Spinning. Freikampf (Stand und Boden), TAVIDO Masters 2.
3. Kraft, Kontrolle & Sicherheit	3 Bruchtests inkl. eine gesprungene Technik. SV: 3 Angreifer ohne Waffen. 3 Angreifer mit Waffen.
4. Auftritt, Disziplin & Körpersprache	Ruhiges und taktisches Agieren gegen mehrere Angreifer.
5. Theorie / Wissen / Kommunikation	Theorie: Komplett. Einstieg Coach Expert (Expert Buch Kapitel 1, 2 & 3).

3. TAVIDO - Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Grundprinzipien ab Weiß-Gelb: Körperhaltung, Stimme ("Stopp!", "Fassen Sie mich nicht an!"), Abstand halten, einfache Befreiungen, Gefahrenerkennung & Vermeidung.

Notwehr (§ 32 Strafgesetzbuch - StGB)

Gesetzestext: Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Erklärung: Notwehr bedeutet: Du darfst dich verteidigen. Wenn dich jemand angreift oder kurz davor ist dich anzugreifen, darfst du dich oder eine andere Person schützen. Dabei darfst du die Mittel einsetzen, die notwendig sind, um den Angriff zu stoppen.

- Gegenwärtiger Angriff: Der Angriff passiert gerade oder steht unmittelbar bevor.
- Rechtswidriger Angriff: Der Angreifer handelt ohne Recht (z. B. durch Schlagen, Treten oder Bedrohen).
- Erforderliche Verteidigung: Du darfst dich nur so stark wehren, wie es nötig ist, um den Angriff zu beenden.

Wichtig: Das Ziel von Notwehr ist nicht zu kämpfen, sondern den Angriff zu stoppen und sich in Sicherheit zu bringen. Die beste Lösung ist immer, eine gefährliche Situation zu vermeiden. Grundsatz: **Schützen - Abstand schaffen - Hilfe holen.**

4. Trainerlaufbahn (Coach Academy)

Die Coach Academy ist die offizielle Trainerlaufbahn im TAVIDO und inkognito in die Prüfungsordnung eingearbeitet. Nur Coach-Academy-Mitglieder wissen, welche Zusatzinhalte gemeint sind. Trainerleistungen entscheiden über den Fortschritt in der Coach Academy, nicht über den Gürtel.

- Coach Rookie (ab Grün): Ordnung herstellen, STOPP-Signal sauber, Warm-Up oder Teilaufgabe leiten.
- Assistant Coach (ab Blau): einfache Technik erklären, Station leiten, kindgerechte Konfliktlösung.
- Coach Specialist (ab Rot): kompletten Technikblock vermitteln, Fehlerkorrektur, Sparring leiten.
- Coach Leader (ab Lila): Lehrprobe (12-15 Minuten), Gruppen führen, Elternkommunikation.
- Coach Expert (ab 1. DAN): Trainer analysieren, Ausbilderrolle, Prüfungslogik, Systemqualität sichern.

5. Theorie & Selbstbehauptung (Erklärung & Antworten)

12. Rang - Weiß-Gelb

- **Was ist eine starke Körperhaltung?** Aufrecht stehen, Füße stabil, Schultern oben, Blick nach vorne, Hände sichtbar vor dem Körper.
- **Warum ist eine laute Stimme wichtig?** Damit andere mich hören, ich Aufmerksamkeit bekomme und der Angreifer abgeschreckt wird.
- **Was bedeutet Abstand halten?** Mindestens eine Armlänge Abstand, damit mich niemand direkt greifen kann.
- **Wie unterscheide ich gute und schlechte Geheimnisse?** Gute Geheimnisse bereiten Freude (wie eine Überraschung). Schlechte Geheimnisse machen ein ungutes Bauchgefühl und dürfen immer weitergesagt werden!
- **Erklärung Selbstbehauptung:** Körperhaltung: ruhig, stabil, nicht wegducken. Stimme: klar und deutlich 'Stopp!'. Abstand: aktiv zurückgehen, nicht stehen bleiben. Ziel: nicht Opfer wirken.

11. Rang - Gelb

- **Was ist die Schutzhaltung?** Hände offen vor dem Körper, Ellbogen nah am Körper, stabile Beine, Blick nach vorne.
- **Wann setze ich meine Stimme ein?** Wenn mir jemand zu nah kommt, mich bedrängt oder ich mich unwohl fühle.
- **Wie erkenne ich eine gefährliche Situation?** Wenn mein Bauchgefühl mich warnt oder jemand sich auffällig verhält.
- **Erklärung Selbstbehauptung:** Schutzhaltung schützt + signalisiert Grenze. Klare Sätze ('Gehen Sie weg!'). Rückwärts raus zur Distanzsicherung. Ziel: früh reagieren, bevor es körperlich wird.

10. Rang - Gelb-Orange

- **Warum ist Weggehen oft die beste Lösung?** Weil ich Konflikte vermeide und mich in Sicherheit bringe.
- **Was bedeutet Selbstbehauptung?** Selbstbewusst auftreten, klar sprechen und Grenzen setzen.
- **Erklärung Selbstbehauptung:** Reden + bewegen gleichzeitig. Bewusst entscheiden: ich gehe raus. Ziel: Konflikt vermeiden, nicht gewinnen.

9. Rang - Orange

- **Wie befreie ich mich aus einem Handgelenkgriff?** In Richtung des Daumens drehen und den Arm herausziehen.

- **Was mache ich nach einer Befreiung?** Schutzhaltung, Abstand schaffen und weggehen.
- **Warum ist Abstand so wichtig?** Damit ich nicht erneut gegriffen werde.
- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Technik ist nur der Start. Danach sofort: Abstand -> Stimme -> Bewegung. Ziel: nicht stehen bleiben nach Technik.

8. Rang - Orange-Grün

- **Was ist der Unterschied zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung?** Selbstbehauptung = reden und auftreten. Selbstverteidigung = körperlich reagieren.
- **Warum gehe ich zuerst in die Schutzhaltung?** Um mich zu schützen und vorbereitet zu sein.
- **Wann darf ich körperlich reagieren?** Wenn Reden nicht mehr hilft und Gefahr besteht.
- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** 2-Hand-Griff lösen, vorher & nachher Schutzhaltung, kontrolliertes Wegschieben. Ziel: Übergang von verbal zu körperlich.

7. Rang - Grün

- **Warum gehe ich seitlich raus und nicht nur zurück?** Weil ich aus der Angriffslinie komme.
- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Befreiung aus Griffen, Block + Bewegung seitlich. Ziel: Position verbessern, nicht nur flüchten.

6. Rang - Grün-Blau

- **Warum ist Distanz entscheidend?** Weil sie bestimmt, ob ich angegriffen werden kann.
- **Wie verhindere ich, erneut angegriffen zu werden?** Durch Bewegung und Abstand.
- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Mehrere Befreiungen kombinieren, Distanz aktiv steuern (rein/raus). Ziel: Kontrolle über den Raum.

5. Rang - Blau

- **Was ist Panik?** Unkontrollierte Angst, klares Denken verhindert.
- **Wie bleibe ich handlungsfähig?** Ruhig bleiben, atmen, einfache Aktionen machen.
- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Schwitzkasten lösen, Deckung halten, ruhig reagieren. Ziel: unter Druck funktionieren.

4. Rang - Blau-Rot

- **Was ist das Gefährliche an einer Situation an der Wand?** Der Fluchtweg nach hinten ist blockiert und der Angreifer kann sein Gewicht gegen mich einsetzen.

- **Wie befreie ich mich an der Wand (Wall Defense)?** Rahmen aufbauen (Framing), Körperschwerpunkt senken, eindreuen und Position tauschen.

- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Enge Situation lösen, Distanz aktiv öffnen. Ziel: aus schlechten Positionen rauskommen.

3. Rang - Rot

- **Worauf kommt es bei einer Umklammerung (Bear Hug) an?** Sofort Körperschwerpunkt absenken (Base finden), um nicht geworfen zu werden.

- **Wie löse ich die Umklammerung?** Griff aufsprengen, zum Angreifer eindreuen und zügig Distanz aufbauen.

- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Nie stehen bleiben, Position wechseln. Ziel: Überleben statt Technik zeigen.

2. Rang - Braun

- **Was bedeutet Notwehr?** Ich darf mich verteidigen, wenn ich angegriffen werde.

- **Wann darf ich mich verteidigen?** Wenn ein Angriff direkt passiert oder bevorsteht.

- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Freie Anwendung, sinnvolle Kombinationen. Ziel: Situationen selbstständig lösen.

1. Rang - Lila

- **Warum gehe ich nie auf eine Waffe zu?** Weil das Risiko extrem hoch ist.

- **Was ist gefährlicher - Messer oder Stock?** Das Messer, weil es schneller und schwerer zu kontrollieren ist.

- **Erklärung Selbstbehauptung / SV:** Fokus auf Distanz & Flucht, keine unnötigen Risiken. Ziel: Realismus.

1. DAN

- **Was sind die 3 Phasen eines Konflikts?** Wahrnehmen - Handeln - Nachsichern.

- **Wie behalte ich unter Stress die Kontrolle?** Atmen, ruhig bleiben, klare Entscheidungen treffen.

- **Erklärung:** Ziel: mentale Kontrolle + Struktur.

2. DAN

- **Welche Priorität gilt bei mehreren Angreifern?** Gefahr erkennen und Fluchtweg sichern.

- **Wie bleibe ich entscheidungsfähig bei Waffenangriffen?** Distanz halten, bewegen, klar denken.

- **Erklärung:** Ziel: taktisches Denken unter Druck.