



Prüfungsordnung



- Übersicht über die praktischen und theoretischen Anforderungen in Prüfungen bis zum 2. DAN
- Übersicht über das geforderte Theoriewissen in den Prüfungen



Prüfungsordnung

Eine Trainingseinheit umfasst mindestens 45 Minuten.

Für die Prüfungszulassung orientieren wir uns hauptsächlich an der empfohlenen Vorbereitungszeit in Monaten. Voraussetzung dafür ist eine **regelmäßige und aktive Teilnahme** am Unterricht.

Bewertungskriterien

Technik

Ausdruck, Konzentration, Tempo, Kraftkontrolle, Gleichgewicht, Variantenreichtum und sauberes Können.

Theorie

Grundwissen über TAVIDO, sowie moralische, technische und soziale Grundlagen.

Bekleidung & Sicherheit

Zu jeder Prüfung erscheinen die Anwärter im **ordentlichen TAVIDO-Anzug** und mit dem aktuell getragenen Gürtel.

Prüfungen dürfen **ausschließlich in vorgeschriebener Kleidung** abgelegt werden. Schmuck, Piercings und andere sichtbare, potenziell gefährliche Gegenstände sind nicht erlaubt.

Leistungsbewertung in der TAVIDO-Prüfung

Die TAVIDO-Prüfung besteht aus mehreren technischen und theoretischen Bereichen. Alle Prüfungsteile fließen in **fünf zentrale Bewertungsrubriken** ein:

Bewertungsrubriken

1. **Technikqualität**
2. **Bewungslogik & Anwendung**
3. **Kraft, Kontrolle & Gleichgewicht**
4. **Auftritt, Disziplin & Körpersprache**
5. **Theorie / Wissen / Kommunikation**
(inkl. Coach Academy Theorie ab Grün)



Zuordnung der Prüfungsteile zu den Bewertungsrubriken

Damit die Bewertung nachvollziehbar und fair bleibt, beeinflusst jeder Prüfungsteil bestimmte Rubriken:

FORM

(Basics-Form, Weapons Basics, Masters Form)

Einfluss auf:

- Technikqualität
 - Bewegungslogik & Anwendung
 - Auftritt, Disziplin & Körpersprache
-

ÜBUNGEN / ANWENDUNGSFORMEN

(Steppschule, Drill Combo, Bahnenlauf, Pratzenarbeit, Sparring 1×1)

Einfluss auf:

- Technikqualität
 - Kraft, Kontrolle & Gleichgewicht
 - Bewegungslogik & Anwendung
 - Auftritt & Körpersprache
-

BRUCHTEST

(Arm- oder Beintechnik, je nach Rang)

Einfluss auf:

- Kraft & Kontrolle
 - Technikqualität
 - Auftritt & Körpersprache
-



SELBSTVERTEIDIGUNG / SELBSTBEHAUPTUNG

(Befreiungen, Blocktechniken, taktisches Verhalten)

Einfluss auf:

- Bewegungslogik & Anwendung
 - Kraft & Kontrolle
 - Auftritt & Körpersprache
-

THEORIE

(Standardtheorie + Coach Academy Kapitel)

Einfluss auf:

- Theorie / Wissen / Kommunikation
-

★ Bestehensregelung (TAVIDO System)

Eine Prüfung gilt als **bestanden**, wenn:

✓ **mindestens 3 von 5 Bewertungsrubriken mit „Bestanden“ bewertet wurden.**

Eine Prüfung gilt als **nicht bestanden**, wenn:

✗ **3 oder mehr Rubriken nicht bestanden sind**

oder

✗ **ab höheren Rängen (Rot, Braun, Lila, DAN) eine der Schlüsselrubriken**

Technikqualität oder Kontrolle & Sicherheit
mit „Nicht bestanden“ bewertet wird.



★ Sonderregel: Bruchtest

Der Bruchtest ist **kein automatischer Durchfallgrund**.
Er beeinflusst jedoch die Rubriken:

- Technikqualität
- Kraft & Kontrolle
- Auftritt & Körpersprache

Wenn der Versuch technisch korrekt war, aber der Bruch nicht gelingt, kann der Prüfer flexibel entscheiden.

★ Sonderregel: Selbstverteidigung

Unkontrollierte, unsichere oder gefährliche Ausführungen können die Rubrik **Kraft & Kontrolle / Sicherheit** negativ beeinflussen.

Ausbildungs- und Prüfungsinhalte

Wer zur Prüfung antritt, muss **das neue Prüfungsprogramm sowie das bisherige Lehrprogramm** sicher beherrschen.
Das Vorprogramm wird **stichprobenartig** geprüft – im Ermessen des Prüfers.

Prüfungsgebühren

- Gebühr pro Rangprüfung: 25 €
- Gebühr pro DAN-Prüfung: 120 €
(DAN-Prüfungen sind umfangreicher und werden separat bewertet.)
- TAVIDO-Ausweis (Erstausstellung): 10 €
(Der Ausweis ist für alle zukünftigen Prüfungen erforderlich.)
- Bei Nachprüfung ist die Gebühr erneut zu entrichten
- Nicht bestandene Prüfungen dürfen nach 14 Tagen wiederholt werden
(Gebühr erneut fällig)



TRAINERLAUFBAHN & ZUSATZANFORDERUNGEN (TAVIDO COACH ACADEMY)

Mit Erreichen des **7. Rangs (Grün)** haben motivierte Mitglieder die Möglichkeit, in die **TAVIDO Coach Academy** einzutreten.

Die Coach Academy bildet die offizielle Trainerlaufbahn innerhalb des TAVIDO-Systems und bereitet Anwärter gezielt darauf vor, später Unterrichtseinheiten zu unterstützen oder eigenständig zu leiten.

Neben den regulären Prüfungsinhalten werden für Traineranwärter **zusätzliche theoretische und pädagogische Kompetenzen** erwartet. Dazu gehören insbesondere:

- pädagogische Grundlagen und Umgang mit Gruppen
- Unterrichtsstruktur und Trainingsmethodik
- Sicherheitsstandards und Aufsichtspflicht
- technische Korrektur und Bewegungsanalyse
- Vorbildfunktion, Disziplin und kommunikatives Auftreten
- Grundlagen der TAVIDO-Philosophie und Wertevermittlung

Diese Inhalte werden **nicht öffentlich ausgeschrieben**, sondern erscheinen innerhalb der Prüfungsordnung ausschließlich als:

„Theorie: Fragen aus Kapitel X der TAVIDO Coach Academy“

Nur Mitglieder der Coach Academy besitzen das entsprechende Lehrbuch und wissen, welche Inhalte in den einzelnen Kapiteln enthalten sind.

Für alle anderen wirken diese Angaben wie normale Theorieanforderungen, wodurch die Trainerlaufbahn **inkognito**, aber vollständig funktionsfähig bleibt.

Die Trainertheorie wird als **zusätzlicher Bestandteil der jeweiligen Gürtelprüfung** bewertet. Die Teilnahme an der Coach Academy ist freiwillig, jedoch Voraussetzung für alle, die später als Trainer im TAVIDO eingesetzt werden möchten.

Traineranwärter tragen zudem eine **optische Kennzeichnung**, die deutlich macht, dass sie Teil der TAVIDO Coach Academy sind. Dadurch sind sie sowohl für Schüler als auch für das Trainerteam erkennbar und können schrittweise verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen.

Alle absolvierten Stufen der Coach Academy werden schriftlich dokumentiert und bilden gemeinsam mit dem technischen Fortschritt die Grundlage für zukünftige **Trainer-, Assistenz- und Leitungstätigkeiten** im TAVIDO.



TAVIDO – Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (chronologisch nach Rängen)

 Grundprinzipien (gelten ab Weiß-Gelb für alle Altersgruppen)

1. Selbstbehauptung (mental & verbal)

- selbstbewusste Körperhaltung
- klare Stimme („Stopp!“ / „Gehen **Sie** weg!“ / „Lassen **Sie** mich!“)
- Blickkontakt halten
- Abstand wahren
- Grenzen setzen

Bei Kindern steht das **stark im Vordergrund**, bei Erwachsenen ergänzend.

2. Selbstverteidigung (körperlich)

- einfache Befreiungstechniken
- Schutzposition
- Distanz schaffen
- Flucht ermöglichen
- Gefahren erkennen und vermeiden (“Pre-Contact Phase”)

Die Techniken werden **pro Rang anspruchsvoller**, passend zu deiner Prüfungsordnung.



Prüfungsordnung

12. Rang, Weiß-Gelb-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 4 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Front- und Roundhouse-Kick
 - Punch
- **Übungen**
 - Pratzenübung (Vorgabe des Prüfers)
 - 10 Liegestütz
- **Selbstbehauptung**
 - Stabile Körperhaltung
 - Lautes, klares Stopp / Nein
 - Abstand halten
- **Grappling**
 - Rad
- **Stellungen**
- Grundstellung, Bereitschaftsstellung, Tiefstellung, Kampfstellung
- **Kommandos**
 - Achtung
 - Verbeugen
 - Drehung
 - Tief
- **Theorie**
 - Nennen der Verhaltensregeln
 - Binden des Gürtels
 - Nenne 2 TAVIDO Kommandos
 - Nenne 2 TAVIDO Techniken
 - Nenne 2 TAVIDO Stellungen
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was ist eine „starke Körperhaltung“?
 - Warum ist eine laute Stimme wichtig?
 - Was bedeutet Abstand halten?



Prüfungsordnung

11. Rang, Gelb-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Front- und Roundhouse-Kick
 - Jab, Hook, Punch
 - Low Block
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Technikvorgabe des Prüfers)
 - Pratzenübung (Vorgabe des Prüfers)
 - **4-Step-Sparring Nr.1**
- **Selbstbehauptung**
 - Schutzhaltung zeigen
 - Verbale Abgrenzung
 - „Stopp“ + Rückwärtsbewegung
- **Grappling**
 - Abrollen; Rad
- **Stellungen**
- (Grundstellung, Bereitschaftsstellung, Tiefstellung, Kampfstellung, Halbkreisschritt)
- **Kommandos**
 - Achtung
 - Verbeugen
 - Drehung
 - Tief
- **Theorie**
 - Was bedeutet TAVIDO
 - Nennen der Verhaltensregeln
 - Binden des Gürtels
 - Nenne 3 TAVIDO Kommandos
 - Nenne 4 TAVIDO Techniken
 - Nenne 2 TAVIDO Stellungen
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was ist die Schutzhaltung?
 - Wann sage ich „Stopp“?
 - Wie erkenne ich eine unangenehme Situation?



Prüfungsordnung

10. Rang, Gelb-Orange-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Front- und Roundhouse-Kick, Side-Kick
 - Straight-Punch
 - Low Block
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Technikvorgabe des Prüfers)
 - Pratzenübung (Vorgabe des Prüfers)
 - 1 mal 1 (mit bisher erlernten Techniken)
 - **4-Step-Sparring Nr. 2**
- **Selbstbehauptung**
 - Anwendung der Schutzhaltung in kleiner Situation
 - Verbales Abgrenzen
(noch keine SV-Techniken)
- **Stellungen**
- (Grundstellung, Bereitschaftsstellung, Tiefstellung, Kampfstellung, Halbkreisschritt)
- **Kommandos**
 - Komplet
- **Theorie**
 - Gürtel binden
 - Komplet
 - **Selbstbehauptung:**
 - Warum ist Weggehen manchmal die beste Lösung?
 - Was bedeutet Selbstbehauptung?



Prüfungsordnung

9. Rang, Orange-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Back kick
 - Front- und Roundhouse-Kick (Kopfhöhe)
 - Straight-Punch, uppercut
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - Pratzenübung (Arm- und Beintechniken)
 - 1 mal 1 (mit bisher erlernten Techniken)
 - **TAVIDO Basics 1**
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Befreiung aus einfacher Handgelenk-Fixierung (1 Hand)
 - Nach der Befreiung: Abstand schaffen
 - Laut & klar auftreten
- **Stellungen**
- (Grundstellung, Bereitschaftsstellung, Tiefstellung, Kampfstellung, Halbkreisschritt)
- **Kommandos**
 - Komplet
- **Theorie**
 - Komplet
 - **Selbstbehauptung:**
 - Wie befreie ich mich aus einem Handgelenkgriff?
 - Was mache ich nach einer Befreiung?



Prüfungsordnung

8. Rang, Orange-Grün-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Crescent-Kick
 - Side kick
 - Chain-Punch
- **Grappling**
 - Rolle rückwärts
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - Pratzenübung (Arm- und Beintechniken)
 - **Freikampf (Demo)**
 - **4-Step-Sparring (freie Technikwahl)**
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Befreiung gegen 2 Hände am Handgelenk
 - Schutzhaltung vor und nach der Technik
 - Wegschieben (kindgerecht / erwachsen unterschiedlich)
- **Stellungen**
 - (Rückwärtsstellung)
- **Kommandos**
 - Komplett
- **Theorie**
 - Komplett
 - **Selbstbehauptung:**
 - Wie befreie ich mich aus einem Handgelenkgriff?
 - Was mache ich nach einer Befreiung?



Prüfungsordnung

7. Rang, Grün-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Crescent-Kick, Hook-Kick
 - Kicks bis 5. Rang (Kopfhöhe)
 - Middle-Block, High-Block
 - Back fist
- **Grappling**
 - Figure 4 leg lock, Sharpshooter, Rolle rückwärts
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - Prätzenübung (Arm- und Beintechniken)
 - Freikampf
 - **TAVIDO Basics 2**
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Befreiungen aus Griffen:
 - Brustgriff
 - Ärmelgriff
 - einfache Blocktechniken
 - seitliche Vermeidung
- **Stellungen**
 - Rückwärtsstellung, Seitstellung
- **Kommandos**
 - Komplett
- **Theorie**
 - Komplett
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was ist ein seitlicher Angriff?
 - Warum ist Blocken wichtig?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 1 und 2** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

6. Rang, Grün-Blau-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 8 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Axe-Kick
 - Back-Fist
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Schutzhaltung
 - 3× Befreiung gegen 1 Hand
 - 3× Befreiung gegen 2 Hände
 - Distanzmanagement
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - Pratzenübung (Arm- und Beintechniken)
 - 1 mal 1 (mit bisher erlernten Techniken)
 - **Block Routine Nr.1**
- **Grappling**
 - Crab
- **Theorie**
 - Komplette
 - **Selbstbehauptung:**
 - Warum bewege ich mich nach einer Befreiung weg?
 - Was bringt mir die Schutzhaltung?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 3** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

5. Rang, Blau-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 10 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Axe-Kick, Spinning-Kick
 - Side-Elbow, Upper-Elbow
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Befreiung aus Schwitzkasten
 - Schutzhaltung + Blöcke (Low Kick Block, Touch-Block)
 - Stresskontrolle
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - Prätzenübung (Arm- und Beintechniken)
 - **Bruchtest (Armtechnik)**
 - **TAVIDO Basics 3**
- **Grappling**
 - Crab
- **Kommandos**
 - Komplet
- **Theorie**
 - Komplet
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was ist Panik und warum ist sie gefährlich?
 - Wie schütze ich meinen Kopf?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 4** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

4. Rang, Blau-Rot-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 10 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Front-Knee, Side-Knee,
 - Chop
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - 3× Befreiung gegen Angriff seitlich
 - 3× Befreiung gegen Angriff seitlich
 - kurze Distanzöffnung
- **Übungen**
 - 2-Step-Sparring Nr. 1
 - Bruchtest
- **Grappling**
 - Cross-Face
 - Armbar
- **Kommandos**
 - Komplet
- **Theorie**
 - Komplet
 - **Selbstbehauptung:**
 - Worauf achte ich bei einem Angriff von vorne?
 - Wie halte ich Abstand?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 5** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

3.Rang, Rot-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 10 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Jumping-Front-Kick
 - Low-Cross-Block, High-Cross-Block
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Abwehr gegen **2 Angreifer**
 - Bewegungslogik: Seitlich raus, Prioritäten setzen
 - Laut & klar bleiben
- **Übungen**
 - Bahnenlauf (Vorprüfung Kopfhöhe)
 - **Pratzensparring mit Partner (statisch)**
 - **Bruchtest (Beintechnik & Armtechnik)**
- **Waffenform**
 - **Bo-Basics Nr. 1**
- **Kommandos**
 - Komplett
- **Theorie**
 - Komplett
 - **Selbstbehauptung:**
 - Wie verhalte ich mich gegen 2 Angreifer?
 - Warum bewege ich mich seitlich statt rückwärts?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 6 und 7** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

2.Rang, Braun-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 10 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- **Techniken**
 - Clothesline, Reverse-Hook
 - Low-Chop-Block, Middle-Chop-Block, High-Chop-Block
- **Grappling**
 - Cross-Armbar
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Freie SV-Show
 - sinnvolle Kombinationen
 - Distanz, Abwehr, Wahrnehmung, Flucht
- **Übungen**
 - 1 Step Sparring (6 Techniken)
 - Pratzensparring mit Partner (dynamisch in vorwärts Bewegung)
 - 2 Bruchtest (Vorgabe des Prüfers)
- **Waffenform**
 - Bo-Flow Nr.1
- **Kommandos**
 - Komplette
- **Theorie**
 - Komplette
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was bedeutet Notwehr?
 - Wann darf ich mich verteidigen?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 8** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

1.Rang, Lila-Gurt

Vorbereitungszeit: ca. 10 Monate bei regelmäßiger Teilnahme am Unterricht

- Techniken
 - **Tornado-Kick**, Low-Kick
- **Grappling**
 - Ankle-Lock
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Abwehr gegen Messer (3)
 - Abwehr gegen Stock (3)
 - Distanz, Ausweichen, Kontrolle, Flucht

Kinder: nur theoretisch, keine praktische Messerabwehr.
- **Übungen**
 - **Pratzensparring mit Partner (dynamisch in vorwärts und rückwärts Bewegung)**
 - **2-Step-Sparring Nr. 2**
 - **1 Bruchtest (gehobene Technik)**
 - **Block Routine Nr.2**
- **Kommandos**
 - komplett
- **Theorie**
 - Komplett
 - **Selbstbehauptung:**
 - Warum gehe ich nie auf eine Waffe zu?
 - Was ist gefährlicher – Messer oder Stock?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 9 und 10** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

1.DAN Schwarz-Gurt

Vorbereitungszeit 1 Jahr

- **Techniken**
 - **Foot-Sweep**
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - Abwehr gegen 2 Angreifer unter Zeitdruck
 - Waffenangriffe 30 Sek.
 - Unbewaffnete Angriffe 30 Sek.
- **Übungen**
 - **Freikampf (mit Panzer und Helm)**
 - **1 Step Sparring (10 Techniken)**
 - **3 Bruchtest (gehobene Techniken)**
 - **Auswahl einer Basics-Form**
 - **TAVIDO-Masters Nr. 1**
- **Kommandos**
 - komplett
- **Theorie**
 - **Komplett**
 - **Selbstbehauptung:**
 - Was sind die 3 Phasen eines Konflikts?
 - Wie behalte ich unter Stress die Kontrolle?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 11** der TAVIDO Coach Academy



Prüfungsordnung

2.DAN Schwarz-Gurt

Vorbereitungszeit 1 Jahr

- **Waffen**
 - Bo-Flow Nr. 2
 - Kama-Spinning
- **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**
 - 3 Angreifer ohne Waffen
 - 3 Angreifer mit Waffen.
 - freie taktische Umsetzung
- **Übungen**
 - Freikampf (Stand und Boden)
 - 3 Bruchtests inkl. eine gesprungene Technik (freie Technikwahl)
 - TAVIDO Masters 2
- **Kommandos**
 - komplett
- **Theorie**
 - Komplet
 - **Selbstbehauptung:**
 - Welche Priorität gilt bei mehreren Angreifern?
 - Wie bleibe ich entscheidungsfähig bei Waffenangriffen?
- **Trainer-Theorie:** Inhalte gemäß **Kapitel 12 und 13** der TAVIDO Coach Academy