

# WT - Kampfkunstakademie Kastl

2018 Übungen für Lehrergrade ausserhalb der Chi Sao Sektionen

## Kurzfassung und zentrale Bewegungsmuster

### Fesselungen

- 1 Fesselung unter Achsel
- 2 Von 2 mal aussen Arme kreuzen, Kreuzfesselung, Variante mehr Zug und selber wenden, mit Huen innen rein wenn A gegenhält, oder drüberwutschen wenn A steif. Auch aus chi sao mit normaler Handstellung möglich.
- 3 Demann Fesselung mit diagonalem Zug und Kreuzschritt in den Rücken
- 4 Fesselung mit eigenem Arm – Hebel
- 5 Fesselung Z1 in Abwehr und Angriff
- 6 Fesselungen aus 3.Sektion chi Sao

### Fak Sao Drills

- 1 Fak Sao Drill mit Biu unten durch, Lap und Fak
- 2 Nach Fak mit Huen direkt durch, mit und ohne treffen lassen
- 3 Früh gegen Biu unten durch mit Tan Druck, Abwehr ist Rausgehen und Lap und Haken von hinten
- 4 Früh gegen Biu unten durch mit Bong Druck,
- 5 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Fook als Höhenbegrenzer
- 6 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Huen, Huen Got oder Kao,

## Weitere Varianten für das Training

### Übungen für die Grundlagen

Poon Sao mit Wendung

Combat Übung Gleichzeitigkeit

Konzeptionelle Übung: A schlägt vordere Hand mit Pak aussen oder innen, Lap oder nach oben weg, zweite Hand startet sofort

Konzeptionelle Übung: Aus Haken wird Man Sao: A Schwinger, B Man, Bong, mit anderer Hand den Angriff mit Tan übernehmen, Tan wegnehmen, A's Arm springt hoch zu Angriff mit Man, B wehrt mit Pak ab. Abwechselnd

### Fesselungen

- 7 Von 2 mal aussen Hände tauschen mit Wendung, ehemals vordere Hand greift mit Innenpak, hintere diagonal, und dann Kreuzfesselung, gegen Man und Wu
- 8 Fesselung mit Fischeschwanz, erster Kontakt diagonal oder gleichseitig aussen gegen einspurige Man-Wu
- 9 Von zwei mal aussen Impulslose Fesselung mit von hinten diagonal übernehmen gegen einspurige Man-Wu
- 10 Pak Fauststoss als Fesselung
- 11 Zwei Fesselungen wie 4. Sektion
- 12 Fesselung wie 4 SG
- 13 Fesselung wie 8 SG Erster Ablauf
- 14 Fesselung nach Schwingerabwehr
- 15 Fesselung mit Dschat wenn selber in Bong, Wu Sao greifen und auf Man Sao schlagen

- 16 Fesselung wie 6 SG hinter Kopf
- 17 Fesselung zwischen den Beinen von hinten

## **Fak Sao Drills**

Einstieg immer Pak Da, wird mit Pak und Dschau abgewehrt, A Überkopfbong und Lap Fak kräftig und schnell

- 7 Nach Lap und Fak sofort Gegenangriff, erste Gegenfesselung, oder als Variante Lap und Haken mit gleicher Hand als Gegenangriff. In der Abwehr als Variante Haken von hinten
- 8 Fak Sao Drill zwei mal mit Biu einmal unten durch und einmal oben, dann Lap Fak
- 9 Treffen lassen: gegen Biu unten durch mit Bong Druck mit treffen lassen, Ziel ist Hals greifen und A drehen und wegschieben, erst mit Treffenlassen und Befreiung als Kettentechnik.
- 10 Dschat Fak als Kette oder Lap und Angriff von aussen-hinten
- 11 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, dieser macht weiter (Wie 3.SG)
- 12 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, statt Pak und Dschat macht der weiter, dessen Arm gepackt wurde
- 13 Gegenangriff statt Innenpak: Aus Grundstellung A macht Lap und Angriff auf Innenpak, B ist schneller und macht Bong zu Tan, zieht sich in den Kreis rein und gibt selbst Fauststoss, A lässt los und macht Abwehr mit Man Sao, andere Hand macht perfect Powerslap, B wehrt ab, A macht Dschat und Handflächenstoss wie in 5. Sektion, B wehrt mit Kam Na Sao ab, von vorne
- 14 nicht gefilmt Aus Pon Sao Biu Tze Pak Sao Drill
- 15 nicht gefilmt Drill hoch-tief
- 16 aus diagonalem Kontakt huen sao und ziehender Innenpak

## **Aus Grundstellung nach Lap und Fak:**

- 1 Drehhebel zwei Richtungen,
- 2 Kipphandhebel,
- 3 Doppelfauststoss innen oder aussen je nach Armstellung,
- 4 Scherengaan,
- 5 Schulterwurf oder Armbrecher,
- 6 Uppercut,
- 7 Aufwärtsellbogen,
- 8 Doppelpak,
- 9 Dschat wie Pak am Ellbogen von aussen mit ehemals unterer Hand und Kopfstoss

## **Einfache Anwendungen ohne Drill**

- 1 Fak Sao Anwendung Gegen Lap und Fak Kwai chang und Handflächenstoss unten durch
- 2 Fak Sao Anwendung: Gegen Lap und Fak gegengreifen und Festhalten
- 3 Fak Sao Anwendung: Gegen Abwehr mit Innenpak Fesseln und rund mit 2. Fauststoss kommen
- 4 Gegen Abwehr mit Innenpak Kao Sao, Quwat Sao wie Scherengaan
- 5 Dong Fak
- 6 Nach Lap Fak Tiefschlag