

Programm 1. Schülergrad (SG)

Siu Nim Tau Form mit Vormachen, Fallschule

Bei der kleinsten Unsicherheit müssen die Hände oben sein, als absolute Notlösung nach hinten ausweichen.
Wichtig : auf die Brust sehen, psychologisch schlecht aber taktisch unentbehrlich
Adrenalineffekt erwarten!! Abstand ist der Lebensretter. Blickkontakt. Nach Zurechtweisung Angriff erwarten.

Normaler Zaun oder kurzer, neutraler Zaun. Zaun immer mit geduckter und startbereiter Körperhaltung. Zaun mit Umdrehen gegen Strassenräuber, Zaun beim bedrohten Vorbeigehen. Auf Atmung achten. Später immer mit Dialog (Ritualkampf) üben. Man soll sich notwehrgerecht verhalten und dies zeigen.
Die rechte Hand startet immer sofort beim ersten Zucken des Angreifers, die Schreckreaktion wird nach vorne gerichtet und ist ein Angriff. Wir benutzen die Napoleon-Methode.

Verteidigung komplett: Wir machen eine Mischung aus Wing Tsun, Kyusho Jitsu und Pantukan
Ziele für Schläge sind ST9, LI 18, SI 16, ST 5, SI 17, TW 23, Mental Nerve, am Hinterkopf GB 20 und BL 10,

Schwinger rechts, Gerade rechts, Rückhand rechts, Schwinger rechts wird verkürzt, Schädelpalter rechts, tiefer Fauststoss rechts.

Schwinger links, Gerade links mit tiefem Ellbogen, tiefer Fauststoss links, Schädelpalter links.
Kopfstoss und/oder gefährliche Distanzverringerung, Tritt zu den Genitalien oder zum Bauch
Ringerangriff. Verteidigung gegen No Look Punch

Folgetechniken ergeben sich aus der Stellung des Angreifers. Targets move, Ziele bewegen sich, auch Tritt oder Kniestoss als Folgetechnik. Möglichst verletzungsfrei arbeiten. Bewegt sich der Gegner nach hinten, dann Kettenhandfläche, wenn er steht Panatukan. Schläge seitlich wie Kettenfaust. Auch Ellbogen als zweite Technik

Verteidigung gegen Grenzüberschreitung. Wenn die Zeit reicht auch Stopptritt als Verteidigung.
Doppelschlag als Universallösung bei unklarem Angriff.
Übertragung der Techniken auf Adlerkralle und Palmstick erklären, üben für 2. Schülergrad

Es gibt 2 Arten zu trainieren: Als Drill mit Wu Sao als Ziel oder als Complete Combat Scenario,

Als Übung für konzeptionelles Arbeiten: Angriff mit Pak Fauststoss, Hand greifen, Jacke greifen, schubsen, mit links auf Brust tippen,

Handbefreiungen Hände oben oder unten

Verteidigung gegen und Befreiung aus Schwitzkasten. Hier gibt es früh und spät (4 Zeiten)
Gegen Festhalten von vorne und hinten, Arme frei oder Arme fest

Hubad 2,

Biu Tze 6 count (= Panatukan) als Partnerübung, gegen Arme oder gegen Hände als Schlagziel, A kann zu jeder Zeit zuschlagen. Biz Tze 10 count

Es gibt 4 Vor- und Rückhandtechniken: Handkante, Hammerfaust, Slap (Ohrfeige), Rechen

3 Vorhandtechniken: Haken, Handfläche mit Fingern nach innen, Innenhandkante

1 Rückhandtechnik: Adlerkralle, falls keine Trefferwirkung dann Finger in die Augen stechen oder mit Daumen unter die Nase und Kopf hochdrücken für weiteren Angriff,

*Folgende Techniken können optional geübt werden, sind aber nicht so wichtig und werden noch nicht geprüft:
Gegen Würgen von hinten, Doppelnelson, Festhalten von hinten mit halbem Nelson, Festhalten seitlich mit Arm eingeklemmt, gegen Festhalten von hinten bei sehr starkem Angreifer
Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen
Sitzender Kimura als Abschluss und Kontrolle*

Programm 2. SG

Palmstick, Schlagen am Universaltarget, Grundübung Gleichzeitigkeit

Verteidigungen aus dem Zaun mit Palmstick

Drills mit Palmstick: Pak und Nr. 2 Schlag, Sagang Labo, Hubad, Hubad 2, Drill Rückhand, Checkhand, Vorhand, Pak und Lap aus diagonalem Kontakt, Lap-Lap, Pak-Pak, Lap-Pak. Aus Sagang Labo: Angreifer hält Waffenhand fest und: macht nichts, gibt Schwinger, gibt Gerade mit Stehenlassen, gibt Gerade mit Zurückziehen.

Verteidigungen aus dem Zaun: zusätzlich Schädelpalter rechts, tiefer Fauststoss rechts. tiefer Fauststoss links, Rückhand links, Schädelpalter links.

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen

Gegen Messerbedrohung Messerabwehr wie Verteidigung aus dem Zaun.

Complete Combat Scenario, 5 Schläge, 2 Tritte, Wurf mit Fussfeger, Head Spin Takedown, Hip Bump Takedown, Takedown mit Kniestoss und Tritt. Takedown - Stay down mit kniedrop oder sitzendem Kimura, Armstreckhebel sitzend oder liegend. Checking The Area, Taktischer Rückzug. Gegner taucht mit Doppeldeckung ab.

Grundübung Gleichzeitigkeit, Huen Sao Grundübung,
Handbefreiung Stufe 2 Blickkontakt, einfache Deesakalation, Mit Kick
aufstehen, Verteidigung nach erfolgreichem Griff zur Jacke mit Doppelschlag, spät mit
Doppellan oder JKD double shield. Seitkick, Frontkick und Rundkick zum Bauch abwehren

Würgen von hinten einarmig oder chinesische Krawatte als „sanfte“ Technik“, oder auch PP am Jochbein quetschen. Einstieg beidhändig an Schultern drehen, Nasendrehhebel oder am Kinn,

Schlag und Reaktionstraining am Universaltarget:

Handtechniken: Rechts und links Fauststoss oder Handfläche /// Schwinger mit offener Hand, Haken /// Uppercut mit Handfläche oder Ellbogen /// Handkantenschläge (Griffelfortsatz der Elle) oder Hammerfaust Vorhand und Rückhand /// Ellbogen von oben nach unten als Bong und direkt und Handflächenstoss nach unten /// Ellbogen von oben nach unten als Wechsel Bong zu Tan /// Webhand - Kehlkopfschlag ///

Beintechniken: Lowkick /// Kniestoss /// Frontkick mit der Ferse /// Frontkick mit Schuhspitze bzw. Ballen /// Rundkick mit Schuhspitze bzw. Ballen /// Tiefschlag /// Hoher Rundkick /// Rückwärtskick /// Seitkick /// RUNTER - Kicks aus dem Liegen ///

Kombinationen: Handflächenstösse (Faust) , Kopfstoss, Ellbogen, Tiefschlag, Kniestoss, Handflächenschlag nach unten /// Gedrehte Rückhand, Tiefschlag, Tritt /// Nach hinten Ausweichen ///

Ab Programm 7. Schülergrad Schredder, Kopfstoss, Beissen (angedeutet). Verbale Kommandos für andere Schlagtechniken z. B. Kyusho- K.O. Schläge; Gerade-rund, Schläge seitlich wie Kettenfaust

Gegen Würgen von hinten, Doppelnelson, Festhalten von hinten mit halbem Nelson, Festhalten seitlich mit Arm eingeklemmt, gegen Festhalten von hinten bei sehr starkem Angreifer

Optional: Seitenwechsel im Kettenfauststoss gegeneinander mit Fischeschwanzbewegung, Übung mit 3 Schlägen und Huen Sao, Kettenhandflächenstoss mit Verfolgungsschritt wird teilweise abgewehrt, Kettenhandflächenstoss wird zu Dschat (Schockhand - nach unten drücken), Kettenhandflächenstoss diagonal gegeneinander mit gehen und treffen lassen,