

Programm Modul 5

**Grundlagen (Basics is the most advanced) sind immer:
Fallschule, Verteidigung aus dem Zaun, Long Range Entry-
Angriff,**

Ellbogen-Hubad.

Ellbogen und Abwehr, 3 Varianten der Abwehr, Drill dafür.

Im Drill Tiefschlag, Abwehr, Konter, Konter

**Aus dem Drill Kniestoss und Abwehr, Früh-Greifen
verhindern, spät mit Keil und Augenstich, ganz spät mit
Doppellan und rausgehen und schieben oder ziehen und
Tiefschlag. Drill dafür.**

Gegen Fussfeger mit Ausholen Chi Gerk.

4 Fussfeger, Abwehr und Drill dafür.

Gegen Gouliotine –Choke, früh und spät.

Man wird geworfen – Fortsetzung freisicheln.

Man wirft den Gegner – Fortsetzung Kniedrop.

**Verteidigung am Boden gegen stehenden Angreifer, als Übung
für Vollkontakt Angriff mit Stöcken.**

Gegen seitlichen Clinch mit am Kopf eingeklemmten Arm.

Gegen gesprungener Ellbogen von oben.

Gedrehte Angriffe mit Arm - Abwehr.

Lap und Fak, Fak Hand danach Ellbogenschlag, Abwehr.

Programm Modul 6

Grundlagen (Basics is the most advanced)

Poon Sao 4 Varianten der Position: rechts, links, innen, aussen

4 Varianten der Impulsgabe: A und B Angriff auf Bong Sao, A und B Angriff auf Jam, A Angriff auf Bong und Jam, B Angriff auf Bong und Jam

Arm wegnehmen um den Vorwärtsdruck zu prüfen

**Gegen hohen Handflächenstoss auf Jam hinter den Ellbogen rutschen und Gegenangriff
Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss hoch, dann Abwehr auch hinter den Handflächenstoss rutschen und gleicher Gegenangriff.**

A Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss tief, B dann Abwehr Jam und Lan Wendung, (Als Variante A weiteren Angriff mit Ellbogen, wird mit Noy bong weitergeleitet) (2.Variante B drückt bei Jam nach unten, dann Huen und nächster Angriff), B weiter mit Pak und Da, Da auf Richtung Tan, A Abwehr Tan und Da, B Abwehr Bong

Nach gleichseitigem Bong als Ausgangsstellung Lap Da Zyklus, Erst mit treffen lassen, dann mit Abwehr

Nach gleichseitigem Bong als Ausgangsstellung Lap Da und Lap Da, Abwehr Bong bei leichtem Zug - oder Innenpak oder diagonale Abwehr bei sehr starkem Zug

Aus Poon Sao A macht Kam Na Sao, gleichseitigen Zug mit beiden Händen, Abwehr Huen und Bong. Dieser Angriff ist sehr schwer und wird vom Ausbilder gemacht, nur die Abwehr muss beherrscht werden.

A Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss auf Kao Sao hoch, B Abwehr Kao und Bong, B weiter mit rotieren und Pak Da Richtung Tan, A Lap und Da, dann 3. SG

Programm Modul 7

Grundlagen (Basics is the most advanced) wie immer wiederholen

Der Schredder

Combat Chi Sao, mit Seitenwechsel, mit blockieren, Fortsetzung Huen oder HP Anwendung Zick Zack, mit Umfak und Fak-Sao Drill wie im dritten Schülergrad

Poon Sao: begleitender Tan mit Gewichtsverlagerung, kräftiger Bong gegen sehr zentralen Angriff, verkürzter Umfak auch nur mit Handgelenk

Bong Sao Übung als Drill

Abwehr von Pak, Fauststoss (Da), wird mit Tandruck blockiert, noch mal Pak und Da Es gibt 4 Möglichkeiten: mit Innenfauststoss, wenn der blockiert wird wieder Lap und Fak./// Mit diagonalem Bong, weiter mit Lap (greifen und ziehen) und Fak (Handkantenschlag) oder Tan rechts oder Tan links, oder mit Innenpak

Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Programm Modul 8

Grundlagen (Basics is the most advanced)

Wurfabwehr im Stehen – Antigrappling

Es gibt hier keine speziellen Techniken, es handelt sich um die Anwendung von Chi Sao und Angriffen auf Augen oder Genitalien. Einen stehenden Gegner aus dem Liegen werfen.

Verteidigung am Boden gegen einen stehenden Angreifer, Vorübung mit Stöcken und Handschuhen Befreiung aus Schwitzkasten am Boden

Biu Fak Drill: Lap Fak, unten durch mit Biu, A wehrt mit Seitendruck ab, von vorne

Chi Sao

Es greift immer A an, Abschluss oft mit 3 Treffern, dann zurück in Startposition mit Partnerwechsel

Startpunkt diagonalen Kontakt mit Bui Fak, rechte Hand vorne

Die Drills decken auch unwahrscheinliche Möglichkeiten des Angriffs ab, sie werden nicht alle gezeigt und geprüft. Beim Training beginnt man mit dem ersten und arbeitet sich dann durch, soweit es eben in den 3 Monaten möglich ist.

Drill 1 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Bong / 1 B unten durch mit Bui Fak und Lap Fak / 2 Bong und Dschan Sao mit Ausfallschritt / 3 Noy Bong, verknoten, fesseln / 4 Fak mit Bong Arm / 5 Pak und Kwai Chang / 6 Ausklappen / 7 Biu Fak unten durch wird mit Bong abgewehrt / 8 Rotieren

Drill 2 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Tan / 1 Unten durch und Lap Fak / 2 Biu unten durch wird abgewehrt mit Doppeldeckung / 3 Kontrolle und unten durch / 4 zurück zu Wu Sao / 5 auf Bong schubsen, befreien, Innenhandkante mit Schritt / 6 A Schwinger / 7 Abwehren mit Bong Lap Fak / A fesseln / A schlagen

Drill 3 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Tan, A hat den Kopf eingezogen / 1 unten durch und Lap Fak / mit Biu unten durch, trifft nicht weil A seine Kopf gut schützt, beide Arme kontrollieren und Kniestoss

Drill 4 A geht mit Huen um vorderen Arm rum, kontrolliert und macht Angriff mit Biu Fak, B wehrt mit Bong und Biu ab, B trifft mit Biu Fak und drückt durch / A bewegt sich, terminate, hier auch noybong und Haken

Drill 5 A kontrolliert mit Pak und gibt Schwinger rechts, Abwehr mit Fook wie immer, weil rechte Hand nicht frei, Gegenangriff mit rechts möglich weil A Hand

zurückzieht, , bleibt A kleben dann links nach Dschat Gegenangriff, andere Hand mit Pak befreien und Folgetechniken

Drill 6 A löst vordere Hand und macht Haken hintere Hand, also links, Abwehr Doppelschlag und Folgetechniken

Drill 7 A geht mit Huen rum und macht Gerade vordere Hand zum Kopf , kontrolliert dabei mit hinterer Hand, Abwehr Pak, übernehmen, fesseln wie Drill 1

Drill 8 7 A geht mit Huen rum und macht Gerade vordere Hand zum Bauch, kontrolliert dabei mit hinterer Hand, Abwehr kleben bleiben und Gaan mit Wendung, Dschan Sao,

Drill 9 Gerade hintere Hand hoch, defensive Variante von Drill 1, Abwehr Tan Da

Drill 10 Gerade hintere Hand tief Abwehr Gaan mit seitlichem Ausfallschritt hinteres Bein, Gegenangriff Dschan trifft auf Deckung, Gaan Hand greift an

Drill 11 Lap und Fak, Abwehr Tan und Fesselung mit Bong

Drill 12 Lap und Gerade auf Innenpak, Abwehr Pak und Fak gleiche Hand, Handbefreiung mit Kwan und Pak, weiter

Drill 13 Lap und Schwinger Abwehr Gaan mit Wendung, Fak, Handbefreiung, weiter

Drill 14 Lap und Lap zu Fesselung, Abwehr aggressive Handbefreiung doppelte Wu (/wie CK)

Drill 15 Pak hintere hand, Pak und Fesselung, untere Hand macht Fak, frühe Abwehr hintere Hand Bong und Wendung, untere Hand über kwan zu Tan, selber gegenfesseln und Fak aus Bong

Drill 16 Kommando Wu Sao vor, Wu Sao Fesselung an Fingern, Abwehr Kwai Chang und faltender Ellbogen,

Weitere Techniken, die nur optional geübt werden wenn die Zeit reicht

Sprawl, Gegenwerfen, Kniehebel oder Drübersteigen gegen Hüftwurf, Rausgehen gegen Wurf mit Schwitzkasten, Gam Gerk gegen Bein heben, gegen Beinheber am Fuss , gegen gebeugten Gegner mit Körperkontakt Bein einhaken.

Verteidigungen aus dem Zaun mit Helm, falls das noch nicht geübt wurde

Optional klassisches Antigrappling (Chi Gerk) am Boden, Angreifer mit Helm