

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: Ziele für Schläge sind ST9, LI 18, SI 16, ST 5, SI 17, TW 23, Mental Nerve, am Hinterkopf GB 20 und BL 10,

Verteidigung gegen folgende Angriffe: Schwinger rechts, gerader Fauststoss rechts, Schwinger links, Gerader Fauststoss links. Tritt zu den Genitalien oder zum Bauch. Ringerangriff. Verteidigung gegen No Look Punch. Kopfstoss und/oder gefährliche Distanzverringern

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

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. Drei Handtechniken, zwei Beintechniken, Takedown (=werfen), staydown (A)

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

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
Schrillarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen
Sitzender Kimura als Abschluss und Kontrolle*

Programm 2. SG

Palmstick, Schlagen am Armmitt oder den Prätzen, Grundübung Gleichzeitigkeit

Verteidigungen aus dem Zaun mit Palmstick

Drills mit Palmstick: Pak und Nr. 2 Schlag, Hubad, Hubad 2, Drill Rückhand, Checkhand, Vorhand, 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 und links, tiefer Fauststoss rechts und links. Rückhand rechts und links. Gerader Fauststoss mit rechts auf Tan. Schwinger rechts wird verkürzt. Fauststoss links mit tiefem Ellbogen.

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen

Gegen Messerbedrohung Messerabwehr wie Verteidigung aus dem Zaun.

Complete Combat Scenario, 3 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 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 an den Prätzen oder Armmitts

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,