

Programm 1. Schülergrad (SG) 2021

Siu Nim Tau Form - nachmachen, Fallschule

Theorie: Bei der kleinsten Unsicherheit müssen die Hände oben sein.

Wichtig: auf die Brust sehen, psychologisch schlecht aber taktisch unentbehrlich. Adrenalineffekt erwarten!!

Abstand = Lebensretter. Blickkontakt vermeiden - abbrechen. Nach Zurechtweisung Angriff erwarten.

Vorkampfstellung ist normaler Zaun oder kurzer, neutraler Zaun. Zaun immer mit geduckter und startbereiter Körperhaltung. 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 aus Zaun gegen 9 Angriffe: rechter Schwinger, rechter gerader Fauststoss auf Bong, rechter Schwinger wird verkürzt, linker Schwinger, linker gerader Fauststoss – Abwehr mit begleitendem Innenpak, Tritt zu den Genitalien oder zum Bauch. Tiefer Ringerangriff. Verteidigung gegen No Look Punch. Kopfstoss und/oder Grenzüberschreitung. Grundregel ist 3 Handtechniken, 2 Beintechniken, auch mit Dialog

Wenn die Zeit reicht auch Stopptritt als Verteidigung.

Doppelschlag als Universallösung bei unklarem Angriff oder proaktiv.

Ziele für Schläge sind: ST9, LI 18, SI 16, ST 5, TW 23, Mental Nerve, hinten GB 20, BL 10.

Handtechniken am Armitt oder den Prätzen, Kettenhandflächenstösse mit Schrittarbeit

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

Nicht prüfungsrelevante Techniken die geübt werden können:

Übertragung der Techniken auf Adlerkralle und Palmstick erklären, üben für 2. Schülergrad

Als absolute Notlösung nach hinten ausweichen. Zaun mit Umdrehen gegen Strassenräuber, Zaun beim bedrohten Vorbeigehen. Auf Atmung achten. Später immer mit Dialog (Ritualkampf) üben.

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 (Angreifer bleibt am Boden)

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 mit Schraube,, 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. 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

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 Schädelhalter rechts und links, tiefer Fauststoss rechts und links. Rückhand rechts und links. Gerader Fauststoss mit rechts auf Tan. Angreifer versucht mit links die Jacke zu greifen. Stechender Angriff.

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Achten laufen

Gegen Messerbedrohung

Messerabwehr mit Schere und Lau Sao, gegen Überraschungsangriff

Messerabwehr wie Verteidigung aus dem Zaun.

Gegen Überraschungsangriff

Complete Combat Scenario, 3 Schläge, 2 Tritte. Es gibt 4 Würfe. 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, Gegen Haareziehen, Handbefreiung Stufe 2, Handbefreiung an der Wand, Hande hoch position wie gracie JJ. einfache Deesakalation, Mit Kick aufstehen, Verteidigung nach erfolgreichem Griff zur Jacke mit Doppelschlag, spät mit Doppellan oder JKD double shield. Und Knie hoch. Seitkick, Frontkick und Rundkick 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,

Beintechniken 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,*