

Programm Modul 3

Adlerkralle. Dan Chi = einarmiges Chi Sao, vier Varianten dabei Angriff mit Wedgehand.
Slap-Grap-Twist nach Lap und Fak und Tiefschlag.
Stürzenden, ohnmächtigen Angreifer auffangen, Kopf darf nicht am Boden aufschlagen

Proaktive Selbstverteidigung - Angriffskombinationen

Einarmwürger, Einarmwürger gegen bedrohende Hand, Doppelschlag, Adlerkralle

Gegen gedeckte Bedrohung Eröffnung mit Tritt und Pak und Fak Sao mit verbaler Unterstützung. Statt Fak auch Adlerkralle oder Handflächenstoss, ziehender Pak auf LI 10, Fak auf LI 18, Folge GB 20. Nach dem Tritt geschlossene Beinkontrolle, Genitalien abgewendet, als Drill mit wechselnder Auslage üben

Hier gibt es 4 verschiedene Fortsetzungen, je nachdem wie der Angreifer reagiert. Grundsätzlich gilt: Er wird getroffen, er versucht eine Abwehr und wir umgehen diese Abwehr, er weicht seitlich oder nach hinten aus, er versucht einen zuvorkommenden Gegenangriff, er weicht aus und versucht einen Angriff. Grundsätzlich: hat der Angreifer den Kopf eingezogen, immer Angriff auf die Augen, wegdrücken, schlagen.

Angriff mit Tritt und Pak Handflächenstoss

1. Trifft, weiter mit Folgetechniken
2. Angreifer wehrt mit Pak ab, dann Lap (Greifen und Ziehen) und zweiter Angriff mit gleicher Hand. Wehrt er auch diesen ab, dann noch einmal Lap und Fak (Handkantenschlag). Wird der auch abgewehrt, dann Spatenhand. Nach jedem Treffer in diesem Ablauf wird der Kampf final beendet.
3. Das wird dann der ganz einfache Fak Sao Drill. Dabei wird die Spatenhand mit Fook als Höhenbegrenzer oder Jam abgewehrt. Der zweite Lap und Fak wird mit Bong abgewehrt.
4. A's Arm kann nicht weggeschlagen werden, dann Lap und Folgetechnik

Andere Reaktionen des Angreifers

5. Angreifer bleibt stehen und schlägt
6. Angreifer versucht Tritt
7. Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus, Kettenfauststoss mit Vorwärtsschritt
8. Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus und schlägt

Angreifer gross mit hoher Deckung: Zirkelschritt. Diagonaler Augenstich als Finte, Pak kräftig zur Seite und Tiefschlag, hoch zu Fak oder Hammerfaust.

Angreifer in kurzer Doppeldeckung: Angriff mit doppeltem Handflächenstoss auf seine Deckung, dann Dschat und Ellbogenschlag oder Biu Fak mit Wendung

Attack by Drawing: Angriff durch Anlocken.

Ganz einfacher Fak Sao Drill wird zuerst gelernt, dann erst 2. Fak und danach 1. Fak Sao Drill.

Optional: Diese Varianten werden nicht geprüft: nach Abwehr macht meine Pak Hand direkt Angriff. Wird der abgewehrt, dann Wendung und faltender Ellbogen. Oder ganz anders Angriff mit Augenstich und Tritt.

Zweiter Fak Sao Drill mit Personenwechsel///// Reaktion 5 Angreifer taucht ab für Takedown.

Erster Fak Sao Drill: Diagonaler Lap (Greifen und ziehen wenn A zentral drückt), Angriff auf Innenpak, Konter mit Pak-Fak, Konter Dschat Da, Abwehr, weiter mit Lap Fak, von vorne

Weitere eher seltene und unwahrscheinliche Möglichkeiten, sie werden nur optional geübt: Angreifer kommt hinter Ellbogen //// Angreifer hält fest, mit Bong Arm runterdrücken und mit freier Hand oben drüber //// Angreifer wehrt nach unten ab, oben drüber schlagen //// Angreifer kontert mit Pak Da, von vorne //// Angreifer ist zu stark, drückt dagegen, mit beidarmiger Huen Sao Angriff innen

Programm Modul 4

Chum Kui Form, Fallschule

Abwehr von 3. SG Angriff

Gegen von hinten angetippt werden

Schutzperson in Sicherheit bringen

Untrainierte Gefährtin/en instruieren, Schutzperson immer links.

Nothilfe bei Bodenkampf wie GJJ. Hug-Hold-Run.

Verteidigung nach erfolgreichem Griff zur Jacke mit Schienbeinblock

Abwehr von Uppercut links und Fauststoss zum Bauch aus Zaun mit Pak Sao

Grundübung Gleichzeitigkeit mit den vier Grundtechniken und Kam Na Sao, Bong und Gegenangriff unten durch, Umfak mit 5 Varianten.

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen

Abwehr von Schwinger, Cross, Haken oder Uppercut (auf Daumen aufpassen!) oder Fauststoss in Bauch aus Lat Sao, Motto rein oder raus, Angreifer dabei ernsthaft mit Boxhandschuhen. Zahnschutz ist Pflicht.

Klassische Nuk Sao Übung für Gleichzeitigkeit

Erst mit immer treffen lassen, dann ohne treffen lassen

Fesselung mit beide Arme greifen, Clinch, hinten kreuzen als Übung für andere Anwendungen, z. B. Messerabwehr

Optional:

Combat Kickboxen mit den 3 verschieden Notblocks: Grazy Monkey, JKD Double Shield und O'Neil Cover unterrichten. Übung mit sich vorher drehen um Schwindel zu erzeugen.