

# Programm Modul 9

**Verteidigung aus dem Zaun,  
Proaktive Selbstverteidigung  
Stockabwehr gegen 1-6; 5 hoch  
Faltender Ellbogen und Abwehr  
Gegen Lap und Fak aus Poon Sao unten durch und  
Bong.**

**Trittabwehr mit Stopptritt bevorzugt, Stopptritt  
gleichseitig innen, um besser geschützt zu sein  
Trittabwehr mit Schienbein und Doppeldeckung  
Trittabwehr weich aufnehmen mit Kontertritt  
Trittabwehr mit Pak-Gerk  
Trittabwehr mit Scherengaan  
Trittabwehr mit Vorgehen wie Schwingerabwehr  
Trittabwehr mit Zurückweichen  
Trittabwehr gegen gedrehten Kick  
Trittabwehr gegen low sweep kick und ähnliches  
Trittabwehr gegen Seitkick  
Fussfegerdrill mit Kontertritt  
Fintierte Tritte.//// Angreifer lässt Bein oben  
Gleichgewicht wird verloren  
Bein fangen Bein wird gefangen  
Lowkick verfehlt + gedrehte Rückhand**

*Optional wenn genug Zeit: Harmonious Spring Drill*

# **Programm Modul 10**

## **Grundlagen wiederholen**

**2. Sektion Chi Sao klassisch mit Hebel zur Seite, nach unten, nach oben, nach hinten**

**Rückwärts Chi Sao**

**12 Hebelkette und Abwehr, dabei Drehhebel mit Wurf ---  
Hebel gegen hohen Bong Sao.**

**Notlösungen: Hand greifen oder wo festhalten, gegen Armpit  
takedown gegenwerfen oder Rolle.**

**Gegen Figure 4 = Americana-Hebel Rolle.**

**2 Arten beide Arme werden von hinten festgehalten.**

**Gegen gleichseitigen Armhebel mit Schulter runterdrücken.**

**Kampf gegen mehrere, Aussentechniken zu zweit üben.**

**Mit Schrittarbeit Kreuzschritt im Kreis.**

**Kampf gegen Mehrere: Doppelter Notblock beim Laufen wenn  
wenig Platz; mit Palmstick, ,mit Stock; mit Messer.**

**Angreifer zieht Schwinger zurück.**

**Schrittarbeit Stufe 2 mit Partner.**

**Zwei Pärchen, Angreifer von aussen**

**Drill Gegen Festhalten oder Würgen von Hinten**

**Im Lat-Sao Angreifer unsichtbar von hinten**

**Verteidigung im Liegen, Aufstehen gegen mehrere.**

**Zwei Personen halten fest. Zwei Personen halten fest, Dritter  
greift an. Freund hält fest, auch mit Jacke.**

**In der Ecke ohne Schrittarbeit: Boxen und Tiefschläge**

**Angreifer versuchen zu werfen.**

# Programm Modul 11 sanfte Mittel und 3.

## Sektion Chi Sao

### Teil 1: 3. Sektion Chi Sao

**Teil 2 Sanfte Mittel:** Ziel ist der Abtransport oder ein Festhalten des Störenfriedes, beruhigend einreden.

Einarmwürger gegen ungedeckte Bedrohung –Drehen an den Schultern. bevorzugt. Von hinten mit der Hand am Steissbein den Angreifer nach der Drehung beugen, wenn er grösser ist. Drei Arten den anderen zu drehen: An den Schultern, Nasendrehhebel, Kopfdrehhebel. Auch gegen Drohen mit gestrecktem Arm.

Falls der nicht reicht chinesische Krawatte.

Falls würgen nicht möglich weil Gegner sich vorbeugt dann Doppelnelson, Hip Bump Takedown, Lau Sao Wurf, Beingreiferwurf (gefährlich!).

Wenn Drehen aus anderen Gründen erfolglos dann runterreissen, bevorzugt Fruitmaschine oder Grobbit

Harmloser Kipphandhebel (Gänsehals) zum Abführen.

Kipphandhebel (Gänsehals) mit Kyusho Jitsu nach Dr. Almeria.

Wenn Kontrolle nicht möglich, dann schlagen bis Kontrolle möglich. Vor dem Loslassen unter Umständen schlagen um sich selbst zu schützen.

Ansprache und Verteidigung leicht schräg mit Armgreifen am Ellbogen und zweiter Hand auf Brust, Verteidigung auch so üben, dass der Angreifer Boxhandschuhe trägt und ernsthaft zuschlägt.

#### Hebelketten

**Erste Hebelkette:** Saftpresse, Grobbit, Doppelnelson halber Nelson, Einarmwürger, chinesische Krawatte//////////

**Zweite Hebelkette:** diagonal greifen und ziehen, A reisst Ellbogen hoch, Hebel mit meinem Unterarm gegen seinen Oberarm und Armpit Lock, loslassen, Hand greifen und ziehen und Hebel nach oben (sehr gefährlich), Americana (+Ellbogenschlag), loslassen, A gibt Punch, vorbeileiten und mein Gegenangriff trifft seine Hand, Hebel mit eigenem Arm, untere Hand loslassen, A gibt Schwinger, abwehren und vorbeileiten und rotieren, hinter den Ellbogen rutschen und stehender Head and Arm Choke//////////

**Dritte Hebelkette:** diagonal ziehen und Angriff oben, A wehrt ab, ich will Arme kreuzen, A blockiert, loslassen, Hände wechseln und gegen seine Arme als Kontrolle schlagen, obere Hand schlägt auf Schulter, Polizeigriff, loslassen, tiefen Block gleichseitig gegen A's entfernten Arm, Kipphandhebel, loslassen, zweiter Anlauf und Kipphandhebel missglückt, dann Turkeywing Hebel, von hinten wieder in den Kipphandhebel, loslassen, Einarmwürger Rücken an Rücken//////////

**Vierte Hebelkette** (wie 10.Schülergrad) 12 + 1 (Wurf): Nach diagonalem Zug direkter Armbrecher mit Brust, Armpit Lock, Americana, Zahl 4 Armsteckhebel abgewandt,

Ellbogenschlag, Armbrecher auf Schulter, Kohlensackwurf, Drehhebel innen, Drehhebel aussen, Kipphandhebel nach unten, Kipphandhebel nach aussen, gedrehter Kipphandhebel, Z-Kipphandhebel, Polizeigriff//////////

**Fünfte Hebelkette** Boden; Sitzender Kimura, Armstreckhebel und BJJ Armstreckhebel  
**Sechste Hebelkette:** Kipphandhebel mit Ellbogen, abrutschen, Americana mit anderer Handstellung, Grobbit

Takedowns durch Hebel. Werden im Drill nicht ausgeführt, um den Übergang von einem Hebel in den anderen zu üben. Armpit Takedown und Armpit Lock. Americana Takedown und sitzender Kimura. Takedown mit Drehhebel im oder gegen Uhrzeigersinn. Sitzender Kimura zu Handschellen anlegen.

Nach Kipphandhebel nach unten und nach aussen Wurf und Kontrolle am Boden. Nach gedrehten und Z- Kipphandhebel Polizeigriff. Taekdown nach stehendem Head and Arm Choke.

Nach Takedown sitzender Kimura, oder Armstreckhebel oder BJJ Streckhebel. Sitzender Kimura klappt nicht dann Kipphandhebel.

Hebel zu Seite und Polizeigriff, Hebel nach unten und Polizeigriff.//////////

Aus jeder Technik am Kopf Takedown mit Adlerkralle und sitzender Kimura, weiterführen zu Polizeigriff, A zum Aufstehen veranlassen und stehend abführen,//////////

Freundlich abführen mit Arm an Handgelenk und Ellbogen fassen, Doppelnelson bei Gelegenheit, halber Nelson, bei gefährlichen Gegnern Tiefschlag als Einstieg.//////////

Gegen Angreifer mit Händen oben: Gegen Bedrohung mit Deckung parallel, gegen Bedrohung mit Deckung rechts vorne, links vorne. Doppelpak auf seine Unterarme, dann Dschat, ziehen, drehen, Einarmwürger//////////

Gegen Schwinger, rechts oder links, die Saftpresse.

Gegen geraden Fauststoss, rechts oder links den stehenden Head and Arm Choke.

Gegen tiefen Fauststoss, rechts oder links den Polizeigriff.

Nach an der Brust greifen.

Einen Sitzenden Abführen, Variante diagonal Arm fesseln.

Einstieg in die Hebelketten nach eigenem Angriff. Polizeigriff mit diagonalem Eingang

## **Programm Modul 12 Wing / Tsun**

*Teil 1: Vierte Sektion Chi Sao*

Teil 2 Spezielle Übungen und Situationen,

Grundlagen wiederholen

Jin Selbstverteidigung.

Formtraining: Wiederholung, Biu Tze Form

Verteidigung mit einem Arm

Verteidigung gegen Kopfstoss aus Chi Sao

Schrittarbeit: Achten laufen, Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Palasut Drill mit Messer Pakalgriff (Eispickel) oder Langit Griff

Palmstick wiederholen

SV im Sitzen

Psychotraining           //////Möglichkeiten gegen Faustfeuerwaffe, update Waffe feuerbereit machen,

Knall erwarten////// Möglichkeiten gegen Gewehr mit Bajonett       ////// Möglichkeiten gegen

Langstock