

# 2012/09 Escrima – Die Techniken

**Grundregeln:** Man versteckt sich hinter dem Stock. Die freie Hand (Checkhand) ist immer oben, um den Kopf zu decken. Die Hand, die den Stock hält, ist immer vorne und dementsprechend auch dieses Bein. Nur wer sich bewegt, lebt. Stand ist eher eng und beweglich. Bei den Flowdrills macht man bei der Abwehr einen entsprechenden Schritt, beim Angriff keinen Schritt. Deutlicher Körpereinsatz bei allen Schlägen. Man kämpft nicht Stock gegen Stock, sondern Mann gegen Mann, auch die freie Hand (Checkhand) wird eingesetzt.

Schlag Nr. 1 von rechts oben nach links unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt, schräg, R1 umgekehrt  
Nr. 2 von links oben nach rechts unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt, Reverse 2 umgekehrt  
Nr. 3 von rechts nach links horizontal in Bauchhöhe, Hoch 3, Tief 3  
Nr. 4 von links nach rechts horizontal in Bauchhöhe Hoch 4, Tief 4  
Nr. 5 Stich auf Bauchhöhe, Hoch 5 auf Kopf (vorsichtig üben-Augen!), Tief 5 auf Knie  
Nr. 6 vertikal auf den Kopf von oben, Reverse 2 von unten nach oben

13- Twirling Form    3 Verknotungen    1 Schachtelschrittarbeit    Dreiecksschrittarbeit

## Stock Grundlegende Flow-Drills, danach kann Free Flow gemacht werden

1-4-6

5-2-6

1-4-3-2-6 Diese ersten 3 Drills auch mit Messer

3-1-4-2 Umbrella Drill ohne Seitenwechsel

3-1-4-2-5 Umbrella-Drill mit Seitenwechsel

## Messer:

Flowdrills wie Stock: 1-4-6, 5-2-6, 1-4-3-2-6

Warm up 1, Warm up 2 Sparringstechniken

2-3-6 Gegen Nr 2 bleibt man aussen, Nr 3 mit gaan abwehren, Nr 6 mit Wingblock abwehren und aussen bleiben

1-2-2 Nr 1 als cross, mit Schnitt und Tan von innen vor dem Messer abwehren, Konter 2 wird mit Schnitt über beide Hände abgewehrt, Konter 2 fast wie H5 wird mit Aussenpak oder/und Messertan abgewehrt, Konter Stich

Nr 1 als Cross, aber ausserhalb des Messers des Partners, und von vorne

Freeflow, Freeflow mit Kicks und Checkhandangriffen

Checkhanddrill 1 mit 3 Varianten, Checkhanddrill 2 Alles mit allem,

Drill mit drei Schnitten, mit Pak oder Lap gegnerische Abwehr zunichte machen

Gegen unbewaffneten Riesen, gegen Waffenhand festhalten – verhindern, danach

Crussada Drill 1 2 3 4 5 2,

Knife Warm up als Übung für crussada (=Gunting)

Largo mano Drill Angriffe 1-6 im Wechsel, oder abwechselnd

Sparring 1, 2 und 3 mit Helm, Verteidigung mit links, Angreifer Messer links, gegen mehrere Angreifer

Messer gegen Stock, Selber Messer links gegen alles

Optional: *Scooping Drill 1 Hoch-tief-hoch-hoch-Handbefreiung, Scooping Drill 2 Hoch-hoch-tief,*

*Mike Inay Drill 1 mit Augenschich, Mike Inay Drill 2 mit 2 Angriffen Nummer 1, erst von aussen, dann als*

*Cross, Opposing Grips Drill H T T H scoopen, Tapi Tapi: Block von A wird mit Checkhand weggeräumt und neuer Angriff, der auch wieder geblockt wird,*

## Doppelstock

Cop Cop Hoch Mitte Tief

4-Count von rechts    4-Count von links    4-Count mit Doppelschlag als Seitenwechsel

4-Count mit abwechselnd runtergehen

2-Schlag mit Dreiecksschrittarbeit

3-Count

3-Count Stick Breaking Drill  
5-Count, rechts beginnen                      5-Count, links beginnen  
6-Count Heaven              6-Count Standard              6-Count Earth  
Redondo 6-Count Heaven              Redondo 6-Count Standard  
6-Count mit Verzierung  
Fluid Strike, auch mit 6- Count  
4- Count Entablado              6- Count Entablado              6- Count Entablado mit Stockwechsel  
Bill Newman Schrittarbeitssübung für Zen und Sparring

## Weitere Drills

1-4-5-2-6 mit Pasing Block gegen Nr. 4  
Drill für Switchblock: 1- Switch- Abanico 1,2,3, über Umbrella Nr. 1, Block mit Checkhand, Entwaffnung, Stock zurückgeben  
3-5-5 mit Umbrella weiter 3-5-5 falls bei Nr. 5 Abwehr Seitendruck, dann entsteht der nächste Drill  
3-5-5-2-6- der zweite Stich wird mit Stick down abgewehrt über Umbrella Nr. 3 und damit von vorne  
Largo Mano Drill (Schlag auf die Hand mit gepolsterten Stöcken) Nr. 1 Bis 6 im Wechsel  
Dog-Brother Drill mit Diamantschrittarbeit und Largo Mano Rückwärtsschritt  
5-count downwards: 1,2,1,T4,2, von der anderen Seite beginnen 2,1,2, T3, 1  
5-count upwards: T3,T4,T3,T4,2 von der anderen Seite beginnen: T4,T3,T4,T3,1  
5-count abanico high: Der Stock trifft sich oben, Stockspitze ist höher als die Hand, 3 Abanicos, erst (1-2-1),T4,2, dann von der andern Seite beginnen Abanico (2-1-2),T3,1, dann Waffenhand wechseln  
5-count abanico deep: Abanico (1-2unten-1), beim Abanico unten ist die Hand höher als die Stockspitze T4, 2 , Abanico (von links tief-hoch-tief),T3,1  
5-count abanico bullon, tief beginnen: Abanico (von rechts tief-h-t),T4,2, dann hoch beginnen von der anderen Seite Abanico (von links h-t-h),T3,1  
5-count Earth abanico: Abanico (von rechts tief-t-t)T4,2 von der anderen Seite Abanico (von links t-t-t)T3,1  
Schwungschlag aus hoher Bereitschaft mit Stockspitze nach vorne  
Loop Drill: 1 Konter ohne Abwehr, 2 Konter ohne Abwehr usw.  
Drill Dachblock gegen Dachblock, Anwendung von Figure 8  
Passing block Drill: A macht 1, B Switch block und Konter ohne Abwehr, A macht 2 und B passing block, Konter ohne Abwehr, weiter mit 3 und 4 jeweils passing block  
Basic Lameco Drill: A 6-1-2 im vorwärtsgehen, B nur Block, dann wechseln  
Distanzen wechseln: 1,T4,2,1,T4,2, A geht mit Dachblock rein und 1, B Block und 4, A pasing block und 5, B Block und 2, A Block und 6 (nach dem Dachblock 1-4-5-2-6) dann wieder lösen  
Drill: Block, Stock festhalten, Konter, dann Konter darauf  
Drill nach Block sofort auf Hand schlagen, ohne Abwehr  
Free Flow mit Tritt und Punch  
Free Flow, statt Stockschlag Checkhand als Ziel für Fauststoss oder Tritt bieten  
Wenn der Angriff geblockt wird, dann sofort zweiter Schlag auf die Hand  
Nach Block Konter mit Stich, erst ohne Abwehr, dann mit Checkhand oder Stock abwehren  
Nach Dachblock durchziehen – Fortsetzungen – Konter und weitere Fortsetzungen  
Freeflow Abwehr nur mit Checkhand  
Flowdrills zerlegt  
H5 mit Checkhand abwehren, 1-1-H5  
Tapi Tapi: Block von A wird mit Checkhand weggeräumt und neuer Angriff, der auch wieder geblockt wird, wird aber eher mit Messer gemacht  
Largo Mano 1-1  
Verstärkter Block  
Freeflow mit 2 oder drei Angriffen, dann erst wechseln  
Angreifer mit 2 Stöcken, Konter wird immer mit zweitem Stock abgewehrt

Verschiedene Entwaffnungen ohne Beschreibung