

# Programm 1. Schülergrad Inosanto Blend Kali – Sifu Erwin Kastl

## Doppelstock:

Es gibt 3 geschlossene und eine offene Anfangsstellungen

Fourcount mit 4 Schlägen, alle durchziehen

Sixcount: Heaven 6, Standard 6, Earth 6

Cob cob: Steinzeit 6 Schläge mittlerer Schlag Tip up (Stockspitze höher als Hand)

Ikis: Figure 8 rechts, links,

High-Low-High: Laptick (durchgezogener Schlag), witick (Schlag wird zurückgezogen), witick

## Einzelstock:

Inosanto Blend Numbering System 1 bis 8

13-er Twirling Form Bewegung 1 bis 6, 3 Stockverknötungen

## Kampferfernungen kennenlernen

### Largo - weit weg gegen Angriffe 1 bis 5

Meet the force - Die Kraft treffen, gegen die Kraft, gegen 5 von innen Stick down

Follow the force – Der Kraft folgen, gegen 2 Stock von unten kommend, bei 5 eher nach vorne und Checkhand

### Medio Medium Range Mittlere Entfernung

Inside sweep hit the: von innen fegen, mit Hand kontrollieren und schlagen auf:

Body, leg, hand

Outside deflect: Block von aussen mit Handfläche Fingerspitzen nach oben oder unten

### Snake disarms Schlangen Entwaffnung

Point up (Spitze oben) gegen Nr. 2, Block, Schlag zum Kopf, Snake (Schlange) mit checkhand (leere Hand) clockwise (im Uhrzeigersinn), Arm lang, Schlag zum Kopf und disarm

Point up (Spitze oben) gegen 1, erst Körpertreffer, dann snake mit checkhand, Stockspitze des Angreifers unter der eigenen Achsel, Schlag gleichzeitig zu Kopf und Unterarm,

### Corte (ganz nah)

Hubad, Abwehr ist eigentlich Augenstich, Schlag von unten gegen Stock als Ersatzziel für Kopf, check (Kontrolle) am Ellbogen. Der Hubad hat drei Takte.

## Knife (Messer)

### Largo

gegen Angriffe 1-5 meet the force, bei 3 und 4 Tip up oder down je nach genauer Höhe des Angriffes

**Medio** 1-5 Gunting (scherenartige Abwehr) gegen 2 erst Messer dann heben

## Empty Hand:

Jab (Gerade mit Vorhand) wird mit catch (Handfläche frontal) abgewehrt, als Kette

Cross (Gerade mit Rückhand) wird mit parry (Handfläche seitlich wie Pak Sao) abgewehrt, als Kette

Hook (Haken) mit Vorhand wird mit shield (Notblock) abgewehrt als Kette

Dann jab, cross, hook hintereinander, dann wechseln.

Footwork (Beinarbeit) Stöcke auf den Boden legen

Male triangle, vorderer Fuss bleibt stehen

Female Triangle

**Salutation:** Lacoste 4 und 2 Count salutation (Begrüssung) with stick and knife 0.30

# Programm 2. Schülergrad Inosanto Blend Kali

Lacoste Salutation with two sticks bei 0.39, rechte Hand Stock drehen

**DOUBLE STICK: Short Lacoste Salutation before drilling**

**Redondo-Schläge** Redondo heisst rund, vertikal, Backhand, horizontal, horizontal auf Brusthöhe,, diagonal, Hand geschlossen lassen, horizontal über den Kopf wie umbrella

Anwendungen von heaven 6 und redondo 6 Doppelstockdrills:

**Block und hit hand, block and hit head, hit hand-hand-hand, hat hand-head-head**

**Redondo 6 ist am anfang auch Dachblock als zusätzliche Sicherheit. block, hit hand-head, if block misses, redondo is a second block**

**If attacker makes two strikes, than block first and next block is redondo = parry, parry, attack, attack and every combination**

**Redondo HEAVEN 6 Redondo STANDARD Redondo EARTH  
HEAVEN 6 KNEELING, heaven 6 sitting, laying, in every position**

**SINGLE STICK LEFT HAND:**

**INOSANTO BLEND NUMBERING SYSTEM 1 TO 12,**

**BASIC LAMECO Box DRILL bei 0.50**

**ROOF BLOCK gegen 8 als Kette INSIDE SWEEP gegen 1 als kette SHIELD gegen 2 als Kette  
Das sind zuerst 3 Drills**

**Dann Lameco drill ist attack, attack, attack, defend, defend, defend**

**Dann two attacks and one defense: A macht 8 und 1, B wehrt ab und macht selber 2, dann Personen wechseln**

**Dann sumbrada counter for counter 8 -1- 2 Thats preperation for sparring**

**Outside deflect clockwise snake and strip with mit links bei 0.47 gegen Nr. 2 Schlag links**

**Block mit Hand an hand, 3 Konterschläge mit Abanico, snake mit checkhand 360 Grad von oben bis A's Stock mit verdrehtem Handgelenk auf meiner Schulter ist,, disarm mit Schlag von Waffenarm auf seinen auf Unterarm und Stock auf Kopf unterstützen**

**oder Block, 3 abanico konter, mit Stockspitze einfädeln und Stickhand snake 360 Grad, Arm lang, mit punyo einhacken, A's Stock an Spitze greifen und raushebeln**

**Corte short range hubad mit stick left hand nach check angriff mit Kopf, punch, Ellbow, knie, just mention throws, locks, snake disarm,**

**EMPTY HANDS:**

**First revue level 1 *TURN FOOT FOR HOOK!***

**APPLY BASIC CATCH AND PARRY AGAINST THE:**

**JAB gegen 2 jabs catch and parry withsame hand,**

**CROSS dann 2 cross catch and parry, dann 2 cross parry,parry**

**2 Jabs parry, parry, catch, parry catch,catch parry catch  
genau so gegen Jab und cross**

**freestyle A attacks multiple times Jab, Cross, Hook, in every combination**

**although defense with wave back, slip to the side, duck under**

**dann Rollen wechseln. You can although do this as conter for conter**

**HUBAD, links und rechts, Hamerfist, Karate Chop, Palmstrike, hook, 1 FOR 1**

**Empty hand lacoste salutation**