

Programm 1. Schülergrad Inosanto Blend Kali – Sifu Erwin Kastl

Doppelstock:

2 Es gibt 3 geschlossene und eine offene Anfangsstellungen

3 Fourcount mit 4 Schlägen, alle durchziehen

4 Doppelschlag V-Strike für Seitenwechsel. 5 Fourcount und Seitenwechsel

6 Sixcount: Heaven 6, 7 Sixcounts: Standard 6. 8 Sixcount: Earth 6. 9 Earth 6

10 Erklärung Stockhaltung

11 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), Laptick

Einzelstock:

12 Inosanto Blend Numbering System 1 bis 8, auf der DVD wird das Warm Up komplett bis 25 gezeigt

13 Warm up flüssig

Kampferfernungen kennenlernen

Medio Medium Range Mittlere Entfernung

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

Body, leg, hand

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

Snake disarms Schlangen Entwaffnung

22 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

23 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)

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

Formen: Form Bewegung 1-15 mit: Langstock, Schwert, Stock, Messer, Stock und Messer.

13-er Twirling Form mit Stock

Langstock: Flowdrill 1-4-8

29 Footwork (Beinarbeit) Stöcke auf den Boden legen

29 Male triangle, vorderer Fuss bleibt stehen. Female Triangle