

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

Kampftfernungen kennenlernen

Largo - weit weg gegen Angriffe 1 bis 5

- 14 Meet the force - Die Kraft treffen, gegen die Kraft, gegen 5 von innen Stick down
- 15, 16, 17, Meet the force
- 18 Follow the force – Der Kraft folgen, gegen 2 Stock von unten kommend,
- 19 gegen 5 eventuell mit Checkhand

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.

Knife (Messer)

Largo Mano weit weg

- 25 gegen Angriffe 1-5 meet the force, bei 3 und 4 Tip up oder down je nach genauer Höhe des Angriffes
- 26 Drill flüssig
- 27 Medio 1-5 Gunting (scherenartige Abwehr) gegen 2 erst Messer dann heben

- 28 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.

- 29 Footwork (Beinarbeit) Stöcke auf den Boden legen

- 29 Male triangle, vorderer Fuss bleibt stehen. Female Triangle

- 30 Salutation: Lacoste 4 und 2 Count salutation (Begrüssung) with stick or knife 0.30

Hier endet das Programm aus dem Inosanto Blend Kali. Da Sifu Erwin L. Kastl aber seit 1993 ohne Unterbrechung durchaus intensiv philippinischen Waffenkampf trainiert, gibt es einige andere Techniken, die er für wichtig hält und ebenfalls von Anfang an unterrichtet.

- 31 Stockdrehen Redondo aussen nach vorne und hinten, innen nach vorne
- 32 13- Twirling Form
- 33 13- Twirling Form seitlich
- 34 Stockverknötung einfach, Erklärung Matador-Entablado (Kampf-Auf dem Tisch)
- 35 Zweiter Knoten
- 36 Dritter Knoten
- 37 Inosanto Knive Warm Up
- 38 Warm Up 2
- 39 Warm Up 3
- 40 Anwendung von Warm Up
- 41 Warm Up Freistil Teil 2. Techniken für Messersparring, die nicht zum Kali Unterrichtsprogramm gehören
- 42 Von hinten
- 43 Von vorne
- 44 Im Spiegel
- 45 Warm Up Teil 2 Kampfanwendungen