

## **Programm 2. Schülergrad Inosanto Blend Kali**

Die Zahlen entsprechen den Menüpunkten der DVD

4 Lacoste Salutation with two sticks rechte Hand Stock drehen

DOUBLE STICK: Short Lacoste Salutation before drilling

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

6 Redondo HEAVEN 6

7 Redondo STANDARD

8 Redondo EARTH

9 HEAVEN 6 KNEELING, Beide gehen auf die Knie und wieder hoch,

10 heaven 6 standing, kneeling, sitting, laying, in every position

11 Anwendungen von heaven 6 und redondo 6 Doppelstockdrills gegen Angriffe mit einem Stock:

Block und hit hand, block and hit head, block on hand and hit hand-hand, hit 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

12 Oder offen beginnen und dann Doppelstock 6 count

13 SINGLE STICK LEFT HAND: INOSANTO BLEND NUMBERING SYSTEM 1 TO 12,

14 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

15 Erklärung

16 Dann Lameco drill ist attack, attack, attack, defend, defend, defend

17 Personenwechsel nach den drei Schlägen

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

19 Dann sumbrada counter for counter 8 -1- 2 That's preparation for sparring

20 Gegen Nr. 2 Schlag links Outside deflect clockwise snake and strip with mit links bei 0.47

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 nach unten raushebeln

21 Corte short range hubad mit stick left hand nach check angriff mit Kopf, punch, Ellbow, knie,

22 Es gibt auch: throws, locks, snake disarm,

EMPTY HANDS:

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

24 APPLY BASIC CATCH AND PARRY AGAINST THE:

JAB gegen 2 jabs catch and parry with same hand,

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

26 2 Jabs parry, parry, catch, parry catch, catch, parry catch, Leichter zu lernen ist PP, PC, CC, CP

27 genau so gegen Jab und cross

28 freestyle A attacks multiple times Jab, Cross, Hook, in every combination dann Rollen wechseln.

29 You can although do this as conter for conter

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

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

32 Empty hand lacoste salutation