

Inosanto Blend Kali Basic Level 3; 3. Schülergrad

2 DOUBLE STICK:

Sixcount Heaven mit Schrittarbeit: Kreis, Vorwärts-Rückwärts, Zur Seite, auch alle anderen Drills mit dieser Schrittarbeit.

3 Alle einfachen Sinawalis am Sandsack nacheinander (ersatzweise mit Partner), beginn with open starting position, Cop-cop, ikis, high-low-high, than closed starting position heaven 6, standard 6, earth 6, end with powerstrike and witick (=zurückziehen). 4 mit Partner 5 am Sandsack

6 SINGLE STICK:

BASIC LAMECO DRILL sumbrada 3 COUNT (COUNTER FOR COUNTER) 8-1-2, mit Shield gegen Nummer 2 Angriff. Zuerst mit links lernen. 7 mit Stock in der rechten Hand

8 Disarms Entwaffnungen: SNAKE from inside sweep gegen Nr. 1, from roof block and switch gegen Nr. 2.

9 LAMECO STRIKING 1 TO 4 1-12-11-2 (Nummer 2 kann man mit der Checkhand am Handgelenk verstärken) sich lösen und schnell in die Luft, dann wieder zusammen. 10 Numbering system 1-12-11-2

11 Leichtes Sparring Ohne Helm mit gepolsterten Stöcken. Stiche und Schläge zum Kopf sehr vorsichtig machen!! Sparring ist kein Wettkampf! Es ist ein Methode, seine Techniken in einer dynamischen Umgebung auszuprobieren. 12, 13, 14 Sparring

15 Carenza Schattenboxen 16, 17 Carenza mit Stock, Waffenhand wechseln. Mit Musik.

18 KNIFE: ESCALA Schnitte wie Uhr. STAGE 1 SLASH ONLY

19 Espade Y Daga: STICK AND DAGGER:

4-8-COUNTS Unterschiedliche Varianten und Ausgangsstellung – closed Guard- erklären, bei Stich 2 Stock unter Achsel zurückziehen

4 COUNT Mit Rückhandstich Nr.6

5 COUNT Stockschlag im Zurückgehen

6 COUNT Stockschlag hoch tief im Zurückgehen

7 COUNT Drei Messerangriffe hoch tief hoch, Stockschlag hoch im Zurückgehen. High attack knife can be a fake.

8 COUNT Stockschlag hoch tief im Zurückgehen.

20 8 count von hinten zum Nachmachen.

21 5-count mit Kali Kreuzschritt, Guard gekreuzt, 1 Stock Nr. 2 und schritt öffnen, 2 Messer und wieder kreuzen, 3 und 4 schritt wieder öffnen, 5 ist wieder kreuzen mit Stock Nr 1 Schlag. Seitlich laufen ohne Partner, erst für die höheren Schülergrade als Partnerdrill.

23 Carenza Schattenboxen mit Stock und Messer.

25 EMPTY HANDS: OFF SECOND MOTION (= beim zweiten Schlag)

Gunting Angriffswerkzeuge, Handstellungen.

26 Erklärung: Gunting mit jeweils 2 Varianten, vordere oder hintere Hand schlägt auf Oberarm, Vorhand oder Rückhand. Gunting ist nur entry (=Einstieg). Punktförmige Angriffswerkzeuge benutzen: Faust mit zweitem Daumengelenk oben. Faust mit zweitem oder drittem Gelenk vom Zeigefinger, Faust mit vorgeschobenem Mittelfinger. Faust mit zweitem Gelenk vom kleinen Finger. Zur Schonung des Partners einfach Slap mit Fingerspitzen. Angriff mit Jab und Cross, beim ersten Angriff nur chatc oder parry, erst beim zweiten Schlag gunting. Nur bei gutem Timing kann man schon beim ersten Schlag gunting machen. Gunting zielt auf Nervendruckpunkte aus dem Kyusho Jitsu. Gunting ist der Einstieg für finale Techniken.

27 OUTSIDE mit Vorhand oder Rückhand, dementsprechend dann parry.

INSIDE mit Vorhand oder Rückhand, dementsprechend dann parry.

VERTICAL mit Vorhand oder Rückhand, dementsprechend dann parry.

28 Gunting von der anderen Seite 29 Gunting schon gegen den ersten Angriff

30 HUBAD 1 FOR 1 (ALSO WITH STICK), PALASUT (ALSO WITH STICK) wie Aussenpak, gegen eher geraden Angriff, SEGUNG (ALSO WITH STICK) Man Sao Block, Mix it up. 31 Hubad Varianten mit Stock

32 FOOTWORK WALK THE TRIANGLE. MALE AND FEMALE BOTH DIRECTIONS