

Level 3 (ORANGE)

DOUBLE STICK:

- ANY PATTERN WITH FOOTWORK
 - CIRCLE
 - ADVANCE AND RETREAT
 - SIDEWAYS

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

SINGLE STICK:

- BASIC LAMECO DRILL sumbrada 3 COUNT (COUNTER FOR COUNTER) 8-1-2 mit Shield
- Schrittarbeit erklären, Stock rechts oder links
- MEDIUM RANGE
-

SNAKE FROM ROOF BLOCK gegen ANGLE 1 AND 2 gegen 1 oder 2

- LAMECO STRIKING 1 TO 4 1-R1-R2-2 sich lösen und schnell in die Luft, dann wieder zusammen
- Leichtes Sparring ohne Helm
- Caranza Schattenboxen mit Stock

KNIFE:

- ESCALA Schnitte wie Uhr

STAGE 1 SLASH ONLY, stage 2 für level 4 Schnitt und Stich, Stunde und Minute werden angesagt

STICK AND DAGGER:

- -COUNTS Unterschiedliche Varianten und Ausgangsstellung – closed Guard- erklären, bei Stich 2 Stock unter Achsel zurückziehen
- 4 COUNT Mit Rückhandstich Nr.6
- 5 COUNT Stocks Schlag im Zurückgehen
- 6 COUNT Stocks Schlag hoch tief im Zurückgehen
- 7 COUNT Drei Messersangriffe hoch tief hoch
- 8 COUNT Stocks Schlag hoch tief im Zurückgehen
- 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.
- Caranza Schattenboxen mit Stock und Messer

EMPTY HANDS:

OFF SECOND MOTION

GUNTING: mit punktgespiegelten Handtechniken, jeweils 2 Varianten, gunting ist entry

- OUTSIDE
- INSIDE
- VERTICAL
- HUBAD
- 1 FOR 1 (ALSO WITH STICK)
- PALASUT (ALSO WITH STICK) wie Aussenpak
- SEGUNG (ALSO WITH STICK) Man Sao Block
- Mix it up

FOOTWORK

- WALK THE TRIANGLE
- MALE AND FEMALE BOTH DIRECTIONS