

WT - Kampfkunstakademie Kastl

2018 Übungen für Lehrergrade ausserhalb der Chi Sao Sektionen

Kurzfassung und zentrale Bewegungsmuster

Fesselungen

- 1 Fesselung unter Achsel
- 2 Von 2 mal aussen Arme kreuzen, Kreuzfesselung, Variante mehr Zug und selber wenden, mit Huen innen rein wenn A gegenhält, oder drüberrutschen wenn A steif. Auch aus chi sao mit normaler Handstellung möglich.
- 3 Demann Fesselung mit diagonalem Zug und Kreuzschritt in den Rücken
- 4 Fesselung mit eigenem Arm – Hebel
- 5 Fesselung Z1 in Abwehr und Angriff
- 6 Fesselungen aus 3.Sektion chi Sao

Fak Sao Drills

- 1 Fak Sao Drill mit Biu unten durch, Lap und Fak
- 2 Nach Fak mit Huen direkt durch, mit und ohne treffen lassen
- 3 Früh gegen Biu unten durch mit Tan Druck, Abwehr ist Rausgehen und Lap und Haken von hinten
- 4 Früh gegen Biu unten durch mit Bong Druck,
- 5 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Fook als Höhenbegrenzer
- 6 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Huen, Huen Got oder Kao,

Weitere Varianten für das Training

Übungen für die Grundlagen

Poon Sao mit Wendung

Combat Übung Gleichzeitigkeit

Konzeptionelle Übung: A schlägt vordere Hand mit Pak aussen oder innen, Lap oder nach oben weg, zweite Hand startet sofort

Konzeptionelle Übung: Aus Haken wird Man Sao: A Swinger, B Man, Bong, mit anderer Hand den Angriff mit Tan übernehmen, Tan wegnehmen, A's Arm springt hoch zu Angriff mit Man, B wehrt mit Pak ab. Abwechselnd

Fesselungen

- 7 Von 2 mal aussen Hände tauschen mit Wendung, ehemals vordere Hand greift mit Innenpak, hintere diagonal, und dann Kreuzfesselung, gegen Man und Wu
- 8 Fesselung mit Fischschwanz, erster Kontakt diagonal oder gleichzeitig aussen gegen einspurige Man-Wu
- 9 Von zwei mal aussen Impulslose Fesselung mit von hinten diagonal übernehmen gegen einspurige Man-Wu
- 10 Pak Fauststoss als Fesselung
- 11 Zwei Fesselungen wie 4. Sektion
- 12 Fesselung wie 4 SG
- 13 Fesselung wie 8 SG Erster Ablauf
- 14 Fesselung nach Swingerabwehr
- 15 Fesselung mit Dschat wenn selber in Bong, Wu Sao greifen und auf Man Sao schlagen

16 Fesselung wie 6 SG hinter Kopf

17 Fesselung zwischen den Beinen von hinten

Fak Sao Drills

Einstieg immer Pak Da, wird mit Pak und Dschau abgewehrt, A Überkopfbong und Lap Fak kräftig und schnell

7 Nach Lap und Fak sofort Gegenangriff, erste Gegenfesselung, oder als Variante Lap und Haken mit gleicher Hand als Gegenangriff. In der Abwehr als Variante Haken von hinten

8 Fak Sao Drill zwei mal mit Biu einmal unten durch und einmal oben, dann Lap Fak

9 Treffen lassen: gegen Biu unten durch mit Bong Druck mit treffen lassen, Ziel ist Hals greifen und A drehen und wegschieben, erst mit Treffenlassen und Befreiung als Kettentechnik.

10 Dschat Fak als Kette oder Lap und Angriff von aussen-hinten

11 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, dieser macht weiter (Wie 3.SG)

12 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, statt Pak und Dschat macht der weiter, dessen Arm gepackt wurde

13 Gegenangriff statt Innenpak: Aus Grundstellung A macht Lap und Angriff auf Innenpak, B ist schneller und macht Bong zu Tan, zieht sich in den Kreis rein und gibt selbst Fauststoss, A lässt los und macht Abwehr mit Man Sao, andere Hand macht perfect Powerslap, B wehrt ab, A macht Dschat und Handflächenstoss wie in 5. Sektion, B wehrt mit Kam Na Sao ab, von vorne

14 nicht gefilmt Aus Pon Sao Biu Tze Pak Sao Drill

15 nicht gefilmt Drill hoch-tief

16 aus diagonalem Kontakt huen sao und ziehender Innenpak

Aus Grundstellung nach Lap und Fak:

1 Drehhebel zwei Richtungen,

2 Kipphandhebel,

3 Doppelfauststoss innen oder aussen je nach Armstellung,

4 Scherengaan,

5 Schulterwurf oder Armbrecher,

6 Uppercut,

7 Aufwärtsellbogen,

8 Doppelpak,

9 Dschat wie Pak am Ellbogen von aussen mit ehemals unterer Hand und Kopfstoss

Einfache Anwendungen ohne Drill

1 Fak Sao Anwendung Gegen Lap und Fak Kwai chang und Handflächenstoss unten durch

2 Fak Sao Anwendung: Gegen Lap und Fak gegengreifen und Festhalten

3 Fak Sao Anwendung: Gegen Abwehr mit Innenpak Fesseln und rund mit 2. Fauststoss kommen

4 Gegen Abwehr mit Innenpak Kao Sao, Quwat Sao wie Scherengaan

5 Dong Fak

6 Nach Lap Fak Tiefschlag