

2024 Programm Modul 11 sanfte Mittel

Sanfte Mittel: Ziel ist der Abtransport oder ein Festhalten des Störenfriedes, beruhigend einreden.

Einarmwürger gegen ungedeckte Bedrohung –Drehen an den Schultern. bevorzugt. Von hinten mit der Hand am Steissbein den Angreifer nach der Drehung beugen, wenn er grösser ist. Drei Arten den anderen zu drehen: An den Schultern, Nasendrehhebel, Kopfdrehhebel. Auch gegen Drohen mit gestrecktem Arm. Falls der nicht reicht chinesische Krawatte.

Falls würgen nicht möglich weil Gegner sich vorbeugt dann Doppelnelson, Hip Bump Takedown, Lau Sao Wurf, Beingreiferwurf (gefährlich!).

Wenn Drehen aus anderen Gründen erfolglos dann runterreißen, bevorzugt Fruitmaschine oder Grobbit Harmloser Kipphandhebel (Gänsehals) zum Abführen.

Kipphandhebel (Gänsehals) mit Kyusho Jitsu nach Dr. Almeria.

Wenn Kontrolle nicht möglich, dann schlagen bis Kontrolle möglich. Vor dem Loslassen unter Umständen schlagen um sich selbst zu schützen.

Ansprache und Verteidigung leicht schräg mit Armgreifen am Ellbogen und zweiter Hand auf Brust, Verteidigung auch so üben, dass der Angreifer Boxhandschuhe trägt und ernsthaft zuschlägt.

Hebelketten

Erste Hebelkette: Saftpresse, Grobbit, Doppelnelson halber Nelson, Einarmwürger, chinesische Krawatte, Einarmwürger Rücken an Rücken //

Vierte Hebelkette (wie 10.Schülergrad) 12 + 1 (Wurf): Nach diagonalem Zug direkter Armbrecher mit Brust, Armpit Lock, Americana, Zahl 4 Armsteckhebel abgewandt, Ellbogenschlag, Armbrecher auf Schulter, Kohlensackwurf, Drehhebel innen, Drehhebel aussen, Kipphandhebel nach unten, Kipphandhebel nach aussen, gedrehter Kipphandhebel, Z-Kipphandhebel, Polizeigriff//

Fünfte Hebelkette Boden; Sitzender Kimura, Armstreckhebel und BJJ Armstreckhebel

Takedowns durch Hebel. Werden im Drill nicht ausgeführt, um den Übergang von einem Hebel in den anderen zu üben. Armpit Takedown und Armpit Lock. Americana Takedown und sitzender Kimura. Takedown mit Drehhebel im oder gegen Uhrzeigersinn. Sitzender Kimura zu Handschellen anlegen. Nach Kipphandhebel nach unten und nach aussen Wurf und Kontrolle am Boden. Nach gedrehten und Z-Kipphandhebel Polizeigriff. Taekdown nach stehendem Head and Arm Choke.

Nach Takedown sitzender Kimura, oder Armstreckhebel oder BJJ Streckhebel. Sitzender Kimura klappt nicht dann Kipphandhebel.

Hebel zu Seite und Polizeigriff, Hebel nach unten und Polizeigriff.

Aus jeder Technik am Kopf Takedown mit Adlerkralle und sitzender Kimura, weiterführen zu Polizeigriff, A zum Aufstehen veranlassen und stehend abführen,

Freundlich abführen mit Arm an Handgelenk und Ellbogen fassen, Doppelnelson bei Gelegenheit, halber Nelson, bei gefährlichen Gegnern Tiefschlag als Einstieg.

Gegen Angreifer mit Händen oben: Gegen Bedrohung mit Deckung parallel, gegen Bedrohung mit Deckung rechts vorne, links vorne. Doppelpak auf seine Unterarme, dann Dschat, ziehen, drehen, Einarmwürger

Gegen Schwinger, rechts oder links, die Saftpresse.

Gegen geraden Fauststoss, rechts oder links den stehenden Head and Arm Choke.

Gegen tiefen Fauststoss, rechts oder links den Polizeigriff.

Nach an der Brust greifen.

Einen Sitzenden Abführen, Variante diagonal Arm fesseln.

Einstieg in die Hebelketten nach eigenem Angriff. Polizeigriff mit diagonalem Eingang

2024 Programm Modul 12 Wing / Tsun

Spezielle Übungen und Situationen,

Grundlagen wiederholen

Jin Selbstverteidigung.

Formtraining: Wiederholung

Verteidigung mit einem Arm

Verteidigung im Sitzen

Verteidigung ohne Arme, Fallschule mit gebundenen Armen

Verteidigung gegen Kopfstoss aus Chi Sao

Schrittarbeit: Achten laufen, Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Palasut Drill mit Messer Pakalgriff (Eispickel) oder Langit Griff

Palmstick wiederholen

Psychotraining

Möglichkeiten gegen Faustfeuerwaffe, Waffe feuerbereit machen, Knall erwarten////

Möglichkeiten gegen Gewehr mit Bajonett

Möglichkeiten gegen Langstock