

# **2024 Programm Modul 5** -Grundlagen (Basics is the most advanced) sind immer: Fallschule, Verteidigung aus dem Zaun, Long Range Entry- Angriff,

**Ellbogen-Hubad.**

**Ellbogen und Abwehr, 3 Varianten der Abwehr, Drill dafür.**

**Im Drill Tiefschlag, Abwehr, Konter, Konter**

**Aus dem Drill Kniestoss und Abwehr, Früh-Greifen verhindern, spät mit Keil und Augenstich, ganz spät mit Doppellan und rausgehen und schieben oder ziehen und Tiefschlag. Drill dafür.**

**Gegen Fussfeger mit Ausholen Chi Gerk.**

**4 Fussfeger, Abwehr und Drill dafür.**

**Gegen Gouliotine –Choke, früh und spät.**

**Man wirft den Gegner – Fortsetzung Kniedrop.**

**Man wird geworfen – Fortsetzung freisicheln.**

**Verteidigung am Boden gegen stehenden Angreifer, als Übung für Vollkontakt Angriff mit Stöcken.**

**Gegen seitlichen Clinch mit am Kopf eingeklemmten Arm.**

**Gegen gesprungener Ellbogen von oben.**

**Gedrehte Angriffe mit Arm - Abwehr.**

**Lap und Fak, Fak Hand danach Ellbogenschlag, Abwehr.**

# **Programm Modul 6** Grundlagen (Basics is the most advanced)

**Übung für Vorwärtsdruck von innen und außen.**

**Hände werden unten festgehalten, Angriff auf Bong, Tan, kleben bleiben, unten durch auf Jam.**

**Poon Sao 4 Varianten der Position: rechts, links, innen, aussen, Seitenwechsel mit Druck und Huen Sao oder aus Bong rotieren.**

**4 Varianten der Impulsgabe: A und B Angriff auf Bong Sao und zurück, A und B Angriff auf Jam und zurück, A Angriff auf Bong und Jam, B Angriff auf Bong und Jam**

**Arm wegnehmen um den Vorwärtsdruck zu prüfen.**

**Angriff mit Lösen und Ausholen.**

**Aus Poon Sao A macht Kam Na Sao, gleichseitigen Zug mit beiden Händen, Abwehr Huen und Bong. Oder A versucht mit Pak hinter den Ellbogen zu rutschen. Diese Angriffe sind ist sehr schwer und werden vom Ausbilder gemacht, nur die Abwehr muss beherrscht werden. Sie gehören zum traditionellen WT.**