

2024 Programm Modul 7

Grundlagen

1 Drill 1: Motto Raum schließen: Angreifer (A) aus Poon schlägt Bong auf Tan (= Wu Sao Fesselung) und macht so den Weg frei für Schwinger, B (Braver) Abwehr Tan Sao und Da (=Fauststoss) und Vorwärtsschritt. Anfänglich hier Pause machen um stabilen Stand zu überprüfen. Später dann sofort weiteren Angriff mit Tan Hand und Fortsetzungen.

2 Drill 2: Motto Gleichzeitigkeit: A aus Poon mit Wu Sao Fesselung den Weg frei machen für geraden Fauststoss, so dass B aussen ist. Braver (B) Abwehr Aussenpak (Jam) mit Drehung und fast gleichzeitig Da auf die Position des Pak (fliegender Wechsel). Der Pak ist kurz und dabei der Ellbogen tief. Dann Lap Da ohne Schritt. Der Lap ist dreidimensional. Runter, erst unten greifen, wie immer Schulter unten und Ellbogen eng, Ellbogen nach hinten und durch die Drehung zur Seite. Ellbogen am Körper. Dann Kam Da, Lap Da.....

3 Drill 3: Motto hemisphärisch mit Vorwärtsdruck übernehmen: A aus Poon A aus Poon mit Wu Sao Fesselung den Weg frei machen für geraden Fauststoss, so dass B innen ist. B macht Wu (=schützende Hand) zu Bong, Bong lang und mit Druck. B mit anderem Arm hemisphärisch (Ellbogen eng und Druck zur Seite) übernehmen, Vorwärtsdruck, und weil A gegenhält, dann Lap und Da. Weiter mit Kam Da, Lap Da.....

Dann diese drei Drills mischen, Varianten. Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Programm Modul 8 Grundlagen (Basics is the most advanced)

Drill 4 bis 6 Angreifer gewinnt - Angriff mit Pak und Da aus Poon Sao

4 Drill 4: B aus Poon Pak Da, wenn A von Bong in Tan zurück geht. Pak mit Drehung und tiefem Ellbogen am Körper, A bleibt mit tiefem Bong kleben, Da muß nicht wirklich treffen, kann aber berühren, dann Da zu impulsartigem kurzem stabilem Tan, (der sich schon den Platz für den nächsten Angriff schafft) und Man Sao der treffen kann, jetzt erst Vorwärtsschritt und Da der trifft. Das weil A keine Abwehr und keinen Bong macht. Test mit Unterbrechung – Pak muss stabil sein aus dem Gleichgewicht, A kann Schwinger mit anderer Hand machen, Abwehr leicht möglich wenn B im Gleichgewicht ist – Tan muss stabil sein, kann auch Wu Sao Handstellung sein.

5 Drill 5: Erst wie Drill 4, A macht Abwehr mit Bong und hält Druck mit Pak, deshalb zieht B den Angriff zurück und wechselt mit Aussenpak genau am Kontaktpunkt auf die andere Seite. Die Pak Hand macht Man Sao, egal ob trifft oder nicht.

6 Drill 6: wie Drill 5, aber weiter, die Man trifft und nimmt A das Gleichgewicht. Der Pak ist sehr zentral und schubst A weg, oder A geht nach hinten, so dass B's Man Arm frei wird für neuen Angriff, diagonale Kollision und Lap Da mit V-Schritt. Kam Da, Lap Da.....

Weitere Techniken, die nicht geprüft werden und nur optional geübt werden.

Wurfabwehr im Stehen – Antigrappling. Gegen Bein greifen. Handbefreiung unerwartet. Wurfansatz Arm gleichseitig von innen greifen. Gegen Griff um die Hüfte von aussen nach innen.

Es gibt hier keine speziellen Techniken, es handelt sich um die Anwendung von Chi Sao und Gegenangriffe auf Augen oder Genitalien. Einen stehenden Gegner aus dem Liegen werfen.

Verteidigung am Boden gegen einen stehenden Angreifer, Vorübung mit Stöcken und Handschuhen Befreiung aus Schwitzkasten am Boden.

Sprawl, Gegenwerfen, Kniehebel oder Drübersteigen gegen Hüftwurf, Rausgehen gegen Wurf mit Schwitzkasten, Gam Gerk gegen Bein heben, gegen Beinheber am Fuss, gegen gebeugten Gegner mit Körperkontakt Bein einhaken. Verteidigungen aus dem Zaun mit Helm, falls das noch nicht geübt wurde Optional klassisches Antigrappling (Chi Gerk) am Boden, Angreifer mit Helm