

2024 Programm Modul 9

Drill 7 bis 9 Angreifer verliert Wrong (=falscher) Bong

7 Drill 7: Aus Poon Pak Da, Abwehr Wrong bong, A Pak nach oben am Ellbogen und tiefen Angriff vertikale Faust, diagonale Schrittarbeit auch zur Seite. B Abwehr erst geht der Ellbogen runter, dann weiter zu Gaan Da, Gaan mit engen Ellbogen und ziehend, Center kreuzen um das Viereck zu haben. Po Pei Chang. Mehrstufig. Erst Gleichgewicht nehmen, dann schubsen mit Schritt. Erst testen, ob sich A bewegen lässt durch Druck mit den Armen. Wenn nicht, dann einfach warten und A wird immer etwas machen. Oder ihn mit kreisförmigen Bewegungen destabilisieren und dann wegschubsen. Vor dem Schubsen Arme 135 Grad im Ellbogen. Der Gaan ist auch dreidimensional.

8 Drill 8: Aus Poon ganz normal Pak Da, Abwehr Wrong Bong, A zieht Angriff zurück und macht Schwinger anderer Arm, Abwehr Tan Da mit Drehung aber ohne Vorwärtsschritt, erste wenn die Tan Hand den zweiten Konter macht dann Schritt. Variante Angriff mit zwei Schwingern. Das gleiche als Kampfübung. Dann einfach diagonale Kollision, sein Zurückziehen ist das Startsignal.

9 Drill 9: Bong Jor Sao (= Wrong Bong, falscher Bong). Angriff wie Drill 8, aber B von falschem Bong sofort in Wu wechseln, wie erster Satz Holzpuppe Bewegung 4, mit rausgehen und die Wu ist vor der Schulter. Die Wu wird bei hohem Druck durch Ziehendes Ablenken stabil. Von Bong zu Wu ähnlich wie Tan Da und dann Kam Da.

Stockabwehr gegen 1-6; 5 hoch

Faltender Ellbogen und Abwehr

Trittabwehr mit Stopptritt bevorzugt, Stopptritt gleichseitig innen, um besser geschützt zu sein

Trittabwehr mit Schienbein und Doppeldeckung

Trittabwehr weich aufnehmen mit Kontertritt

Trittabwehr mit Pak-Gerk

Trittabwehr mit Scherengaan

Trittabwehr mit Vorgehen wie Schwingerabwehr

Trittabwehr mit Zurückweichen

Trittabwehr gegen gedrehten Kick

Trittabwehr gegen low sweep kick und ähnliches

Trittabwehr gegen Seitkick

Fussfederdrill mit Kontertritt

Fintierte Tritte.

Angreifer lässt Bein oben

Gleichgewicht wird verloren

Bein fangen Bein wird gefangen

Lowkick verfehlt + gedrehte Rückhand

2024 Programm Modul 10

Drill 10 bis 12 Lap Kuen Endlosdrill mit Angriffen

10 Drill 10 heißt Lap Kuen. Einstieg aus Poon Sao mit Bik Sao für Anfänger. Später mit Attacking Bong. Der erste Kontakt ist Wu Sao auf Center, Ellbogen tief, dann zur Seite. Die Wu soll keinen Weg machen, weil A den Bong ja nicht verkürzen soll. Am Druckpunkt gleich zur Seite. Wu-Lap-Da-Bik, den Da mit der anderen Hand und die Wu wird zu Lap wird zu Bik (Hand ist offen, Kuschelhand, und Finger zeigen nach vorne für mehr Kraft). Die Wu übergibt eng an den Da, Der Da übernimmt Center, Lap nach aussen dann zu Bik Bong kräftig, hebend und 135 Grad. Wechsel in Drill 10: Wenn A mit Da kommt Lap machen. Variante mit Wu durchstossen auf Brust, B Abwehr

11 Drill 11: Aus Lap Sao Drill Aussenpak wenn A in Bong ist, so dass A den folgenden Fauststoss mit Tan Da abwehren kann: Man soll sofort von Bong wieder in Tan wechseln können. Diesen Drill auch aus Distanz gegen Pak und Da. Die Man geht nach vorne und begleitet dann den Da nach hinten. Variante statt Pak Dschat Abwehr Wu.

12 Drill 12: Aus Lap Kuen: Variante 1 - B kommt und A geht in Bong, sofort B Doppellap. Untere Hand Zug ohne Daumen. Der Zug ist nur ein kurzer Impuls und geht mehr zur Seite als nach unten wie sonst, dann B Angriff obere Hand.

Variante 2 Wenn A gezogen wird macht er sofort Gegenzug und Angriff freie Hand

Variante 3 A macht gegen diesen Angriff sofort Pak aussen und Da. Variante 3 Fortsetzung 2 statt Pak Da mit Wu übernehmen und Fak mit der Pak Hand.

Variante 3 Fortsetzung 3 gleichzeitig mit Pak , Angriff mit der unteren Hand wie 6. SG

Kampf gegen mehrere

Kampf gegen mehrere, proaktiv nach vorne durchbrechen

Nach hinten durchbrechen

Sich am Bedroher vorbeiziehen

Kampf gegen mehrere, Aussentechniken zu zweit üben.

Kampf gegen Mehrere: Doppelter Notblock beim Laufen wenn wenig Platz;

Kampf gegen Mehrere: mit Palmstick, mit Stock; mit Messer.

Angreifer zieht Schwinger zurück.

Schrittarbeit Stufe 2 mit Partner.

Zwei Pärchen, Angreifer von aussen

Verteidigung im Liegen und Aufstehen gegen mehrere.

Zwei Personen halten fest. Zwei Personen halten fest, Dritter greift an.

In der Ecke ohne Schrittarbeit: Boxen und Tiefschläge

Angreifer versuchen zu werfen.

Drill Gegen Festhalten oder Würgen von Hinten

Im Lat-Sao oder überhaupt: Angreifer unerwartet von hinten

12 Hebelkette und Abwehr, dabei Drehhebel mit Wurf ---

Hebel gegen hohen Bong Sao.

Notlösungen: Hand greifen oder wo festhalten, gegen Armpit takedown gegenwerfen oder Rolle.

Gegen Figure 4 = Americana-Hebel Rolle.

2 Arten beide Arme werden von hinten festgehalten.

Gegen gleichseitigen Armhebel mit Schulter runterdrücken.

2. Sektion Chi Sao klassisch mit Hebel zur Seite, nach unten, nach oben, nach hinten

Rückwärts Chi Sao