

Programm 1. Schülergrad (SG)

Siu Nim Tau Form mit Vormachen, Fallschule

Verteidigung einfach:

Bei der kleinsten Unsicherheit müssen die Hände oben sein, als absolute Notlösung nach hinten ausweichen.
Wichtig : auf die Brust sehen, psychologisch schlecht aber taktisch unentbehrlich

Normaler Zaun oder kurzer, neutraler Zaun. Zaun immer mit geduckter und startbereiter Körperhaltung. Zaun mit Umdrehen gegen Strassenräuber, Zaun beim bedrohten Vorbeigehen. Auf Atmung achten. Später immer mit Dialog (Ritualkampf) üben

Die rechte Hand startet immer sofort beim ersten Zucken des Angreifers, die Schreckreaktion wird nach vorne gerichtet und ist ein Angriff.

Grundtechniken

Schwinger rechts, hier auf die Bewegung des linken Armes achten, Gerade rechts, Schwinger links, hier fällt Nummer 1 und 2 zusammen, Nummer 2 ist oben

Folgetechniken ergeben sich aus der Stellung des Angreifers. Targets move, Ziele bewegen sich, auch Tritt oder Kniestoss als Folgetechnik. Möglichst verletzungsfrei arbeiten.

BT-Entry trifft maximal 2 mal, dann ist der Kopf des Angreifers weg. Weitere Folgetechniken, Wurf, Kneedrop, Umsehen, Rückzug. Blickkontakt. Verteidigung gegen No Look Punch

Verteidigung gegen Grenzüberschreitung

Doppelschlag als Universallösung bei unklarem Angriff

Verteidigung komplett:

Schwinger rechts, Schwinger rechts wird verkürzt, Gerade rechts, Rückhand rechts.

Schwinger links, Schwinger links ich war zu langsam, Gerade links mit tiefem Ellbogen,

Angriff mit zwei breiten Armen, eher selten, bei grossem Angreifer

Tritt zu den Genitalien oder zum Bauch oder zum Kopf

Ringerangriff

Es gibt 2 Arten zu trainieren: Als Drill mit Wu Sao als Ziel oder als Complete Combat Scenario,

Als Übung für konzeptionelles Arbeiten: Angriff mit Pak Fauststoss, Hand greifen, Jacke greifen, schubsen, mit links auf Brust tippen,

Complete Combat Scenario, Checking The Area

Handbefreiungen Hände oben oder unten

Gegen Schwitzkasten, Befreiung aus Schwitzkasten

Gegen Festhalten von vorne und hinten, Arme frei oder Arme fest

Hubad 2, Biu Tze Sixcount als Partnerübung, gegen Arme oder gegen Hände als Schlagziel, A kann zu jeder Zeit zuschlagen.

Handstellungen: Rückhand kann sein: Fak, Rechen, Hammerfaust, Reverse Slap, Adlerkrallen, falls keine Trefferwirkung dann Finger in die Augen stechen oder mit Daumen unter die Nase und Kopf hochdrücken für weiteren Angriff

Haken kann sein: Haken, Rechen, Ellbogen, Powerslap (=Ohrfeige), Handfläche mit Finger nach innen, Innenhandkante, Spatenhand

Folgende Techniken können optional geübt werden, sind aber nicht so wichtig und werden noch nicht geprüft:

Gegen Würgen von hinten, Doppelnelson, Festhalten von hinten mit halbem Nelson, Festhalten seitlich mit Arm eingeklemmt, gegen Festhalten von hinten bei sehr starkem Angreifer

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen

Schlag und Reaktionstraining am Universaltarget Grundübung Gleichzeitigkeit

Huen Sao Übungen

Programm 2. SG

Palmstick, Schlagen am Universaltarget, Messerangriffe überleben mit der Dogcatcher
Messerabwehr

Messerabwehr

Wenn möglich flüchten oder Verteidigungsgegenstand benutzen.

Grösstes Problem ist, dass der Angreifer das Messer nach dem Stich für seinen nächsten Angriff zurückzieht
Vorübung Scherengaang, gegen Nr. 1 deutlich reinwenden, mit gepolstertem Stock

1 Bei Angriffen 1,3,5, die erkannt werden reinspringen, Schere und Headbutt, A Hand vorm Kopf, Fortsetzung
Lau Sao Kontrolle und Wurf mit draufsitzen

2 Lau Sao Kontrolle und Schlagen mit Knie oder Hammerfaust wenn A sich vorbeugt oder mit Rücken an
Wand steht

3 Übergang von Schere zu Schwertgriff – Schwertgriff weit aussen, Schwertgriff schützt Kopf, sehr dynamisch
üben, schieben, ziehen

4 Schwertgriff und ins Bein stechen, Schwertgriff und Entwaffnung, Schwertgriff und Bong Hebel als Wurf
und Arm brechen.

5 Schwertgriff und Fussfeger von hinten

6 Schwertgriff und Schlagen mit Kopf, Knie oder Fuss, weiter mit Bong-Hebel

Zwischen Schwertgriff und Bong-Hebel wechseln, falls einer erfolglos

7 = 4 Nach Nr 2 oder 4 direkt Bong-Hebel

8 Gegen Angriff von hinten Dive und Drive Pick Up

9 Schwertgriff und Wurf durch Zug in Richtung auf dritten Punkt des Dreiecks wenn A stark nach vorne
drückt, aufs Messer treten, schlagen oder entwaffnen bzw. Messer aufnehmen. Dreht sich A im Fallen, was
eher selten ist, dann Messerhand festhalten und doppelter Knie Drop.

Verteidigungen aus dem Zaun mit Palmstick

Drills mit Palmstick: Pak und Nr. 2 Schlag, Sagang Labo, Pak und Lap aus diagonalem Kontakt, Lap-Lap,
Pak-Pak. Aus Sagang Labo: Angreifer hält Waffenhand fest und: macht nichts, gibt Schwinger, gibt Gerade
mit Stehenlassen, gibt Gerade mit Zurückziehen.

Blickkontakt, einfache Deesakalation, Mit Kick aufstehen, Verteidigung nach erfolgreichem Griff zur Jacke,
Seitkick, Frontkick und Rundkick zum Bauch abwehren,

Kettenhandflächenstoss mit Verfolgungsschritt wird abgewehrt, Kettenhandflächenstoss wird zu Dschat
(Schockhand - nach unten drücken), Kettenhandflächenstoss diagonal gegeneinander mit gehen und treffen
lassen, Grundübung Gleichzeitigkeit, Huen Sao Grundübung, Handbefreiung Stufe 2

Würgen von hinten einarmig oder chinesische Krawatte als „sanfte“ Technik“ Einstieg beidhändig an Schultern
drehen oder Nasendrehhebel oder am Kinn,

Schlag und Reaktionstraining am Universaltarget:

Handtechniken: Fauststoss oder Handfläche /// Schwinger mit offener Hand, Haken /// Uppercut mit
Handfläche oder Ellbogen /// Handkantenschläge oder Hammerfaust innen und aussen /// Ellbogen von oben
nach unten direkt und Handflächenstoss nach unten /// Ellbogen von oben nach unten als Wechsel Bong zu Tan
/// Wedgehand /// Schlag nach unten mit Handfläche

Beintechniken: Kniestoss /// Frontkick mit der Ferse /// Frontkick mit Schuhspitze bzw Ballen /// Rundkick mit
Schuhspitze bzw. Ballen /// Tiefschlag /// Lowkick /// Scheinbeintritt ////Hoher Rundkick /// Rückwärtskick ///
Seitkick /// Kicks aus dem Liegen /////// *Kombinationen:* Handflächenstösse, Kopfstoss, Ellbogen, Knie ///
Gedrehte Rückhand, Tiefschlag, Tritt /// Nach hinten Ausweichen /// Ab Programm 7. Schülergrad Schredder

*Optional: Gegen Messerbedrohung, Seitenwechsel im Kettenfauststoss gegeneinander mit
Fischschwanzbewegung, Übung mit 3 Schlägen und Huen Sao*

Programm 3. SG

Nach Schwingerabwehr drückt Angreifer durch, weiter mit Bong, übernehmen mit Noybong und Lap, Fak, Kontrolle, sich entknoten und Fak oben,

Adlerkrallen Dan Chi = einarmiges Chi Sao, vier Varianten dabei Angriff mit Wedgehand

Drill Lap, Aufwärtsellbogen, Hammerfaust oder Adlerkrallen weil Kopf versteckt

Slap-Grap-Twist nach Lap und Fak und Tiefschlag

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, Verfolgungsschritt, Achten laufen

Long Range Entry - Angriffskombinationen mit verbaler Unterstützung

Angriff mit Tritt und Pak Handflächenstoss, nach dem Tritt geschlossene Beinkontrolle, Genitalien abgewendet, als Drill mit wechselnder Auslage üben

Hier gibt es 4 verschiedene Fortsetzungen, je nachdem wie der Angreifer reagiert. Grundsätzlich gilt: Er wird getroffen, er versucht eine Abwehr und wir umgehen diese Abwehr, er weicht aus, er versucht einen zuvorkommenden Gegenangriff

Grundsätzlich: hat der Angreifer den Kopf eingezogen, immer Angriff auf die Augen, wegdrücken, schlagen. Statt Lap und Fak auch Lap und Adlerkrallen bei grösseren Gegnern

Angriff mit Tritt und Pak Handflächenstoss

1. Trifft, weiter mit Folgetechniken
2. Angreifer wehrt mit Pak ab, dann macht Pak Hand direkt Handflächenstoss
3. Angreifer wehrt mit Pak stark zur Seite ab, dann Pak Hand unten durch mit eigenen Arm kreuzen und Biu Fak (gerader Handkantenschlag), das ist die höchste Bewegungsqualität
4. Angreifer wehrt mit Pak stark zur Seite ab, dann unten durch mit geradem Handkantenschlag, wird abgewehrt mit Druck auf Bong, weiter mit Lap (greifen und ziehen) und Fak (Handkantenschlag), falls das abgewehrt wird noch einmal Lap und Fak und Schlag mit der Hand, die gegriffen hat

Andere Reaktionen des Angreifers

5. Angreifer bleibt stehen und schlägt
6. Angreifer versucht Tritt
7. Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus
8. Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus und schlägt

Angreifer gross mit hoher Deckung: Diagonaler Augenstich als Finte, Pak und Tiefschlag, hoch zu Fak oder Hammerfaust

Angreifer in kurzer Doppeldeckung, Kontrolle mit Lan Sao (Riegelarm) und Tiefschlag oder Beintechnik, oder Lap und Beintechnik, oder doppelter Dschat und Haken

Optional: 1. Fak Sao Drill: Diagonaler Lap (Greifen und ziehen), Angriff auf Innenpak, Konter mit Pak-Fak, Konter Dschat Da, Abwehr, weiter mit Lap Fak, von vorne

Weitere eher seltene und unwahrscheinliche Möglichkeiten, sie werden nur optional geübt: Angreifer hält fest, mit Bong Arm runterdrücken und mit freier Hand oben drüber //// Angreifer wehrt nach unten ab, oben drüber schlagen //// Angreifer kontert mit Pak Da, von vorne //// Angreifer wehrt von innen ab, Dschat und Da //// Angreifer hat Arm zu stark, dann Lap (greifen und ziehen) und Innenhandkante oder Lap mit beiden Händen und Beinangriff oder Aufwärtsellbogen //// Angreifer ist zu stark, drückt dagegen, mit beidarmiger Huen Sao Angriff innen

Programm 4. SG

**Chum Kui Form, Fallschule
Verteidigungen aus dem Zaun
Abwehr von 3. SG Angriff**

**Abwehr von Schwinger, Cross, Haken oder Uppercut (auf Daumen aufpassen!) aus Lat Sao,
Motto rein oder raus, Angreifer dabei ernsthaft mit Boxhandschuhen**

**Klassische Nuk Sao Übung für Gleichzeitigkeit
Erst mit immer treffen lassen, dann ohne treffen lassen**

**Drei Fortsetzungen der Schwingerabwehr: Klassische, oder Angreifer drückt durch, oder
Angreifer macht Huen Sao und Tiefschlag**

**Fesselung mit beide Arme greifen, Clinch, hinten kreuzen als Übung für andere
Anwendungen, z. B. Messerabwehr**

Optional:

Combat Kickboxen mit Notblock

Drill für Schwingerabwehr nach Aussenkontrolle