

Escrima 2 Weitere Drill und Übungen

1-4-5-2-6 mit Pasing Block gegen Nr. 4

Drill für Switchblock: 1- Switch- Abanico 1,2,3, über Umbrella Nr. 1, Block mit Checkhand, Entwaffnung, Stock zurückgeben

3-5-5 mit Umbrella weiter 3-5-5 falls bei Nr. 5 Abwehr Seitendruck, dann entsteht der nächste Drill

3-5-5-2-6- der zweite Stich wird mit Stick down abgewehrt über Umbrella Nr. 3 und damit von vorne

Largo Mano Drill (Schlag auf die Hand mit gepolsterten Stöcken) Nr. 1 Bis 6 im Wechsel

Dog-Brother Drill mit Diamantschrittarbeit und Largo Mano Rückwärtsschritt

5-count downwards: 1,2,1,T4,2, von der anderen Seite beginnen 2,1,2, T3, 1

5-count upwards: T3,T4,T3,T4,2 von der anderen Seite beginnen: T4,T3,T4,T3,1

5-count abanico high: Der Stock trifft sich oben, Stockspitze ist höher als die Hand, 3 Abanicos, erst (1-2-1),T4,2, dann von der andern Seite beginnen Abanico (2-1-2),T3,1, dann Waffenhand wechseln

5-count abanico deep: Abanico (1-2 unten-1), beim Abanico unten ist die Hand höher als die Stockspitze T4, 2, Abanico (von links tief-hoch-tief),T3,1

5-count abanico bullon, tief beginnen: Abanico (von rechts tief-h-t),T4,2, dann hoch beginnen von der anderen Seite Abanico (von links h-t-h),T3,1

5-count Earth abanico: Abanico (von rechts tief-t-t)T4,2 von der anderen Seite Abanico (von links t-t-t)T3,1

Schwungschlag aus hoher Bereitschaft mit Stockspitze nach vorne

Loop Drill: 1 Konter ohne Abwehr, 2 Konter ohne Abwehr usw.

Drill Dachblock gegen Dachblock, Anwendung von Figure 8

Passing block Drill: A macht 1, B Switch block und Konter ohne Abwehr, A macht 2 und B passing block, Konter ohne Abwehr, weiter mit 3 und 4 jeweils passing block

Basic Lamco Drill: A 6-1-2 im vorwärtsgehen, B nur Block, dann wechseln

Distanzen wechseln: 1,T4,2,1,T4,2, A geht mit Dachblock rein und 1, B Block und 4, A passing block und 5, B Block und 2, A Block und 6 (nach dem Dachblock 1-4-5-2-6) dann wieder lösen

Drill: Block, Stock festhalten, Konter, dann Konter darauf