

## **20 Doppelstockdrills:**

**Pseudoschrittarbeit als Beinbewegung, alle Drills erst ohne Schrittarbeit lernen, dann mit Schrittarbeit**

**Cop Cop Hoch Mitte Tief**

**4-Count von rechts**

**4-Count von links**

**4-Count mit Doppelschlag als Seitenwechsel**

**4-Count mit abwechselnd runtergehen**

**2-Schlag mit Dreiecksschrittarbeit**

**3-Count**

**3-Count Stick Breaking Drill**

**5-Count, rechts beginnen**

**5-Count, links beginnen**

**6-Count Heaven**

**6-Count Standard**

**6-Count Earth**

**Redondo 6-Count Heaven**

**Redondo 6-Count Standard**

**6-Count mit Verzierung**

**Fluid Strike, auch mit 6- Count**

**4- Count Entablado**

**6- Count Entablado**

**6- Count Entablado mit Stockwechsel**

**Doppelstock – einfache Kampfanwendungen**

**Noch kompliziertere Drills gibt es, sind aber nicht nötig**

**Schrittarbeit Dreieck und Schachtel von der Escrima-DVD**

**Schrittarbeit muss synchron sein**