

Escrima – Die Techniken

Grundregeln: Man versteckt sich hinter dem Stock. Die freie Hand (Checkhand) ist immer oben, um den Kopf zu decken. Die Hand, die den Stock hält, ist immer vorne und dementsprechend auch dieses Bein. Nur wer sich bewegt, lebt. Stand ist eher eng und beweglich. Bei den Flowdrills macht man bei der Abwehr einen entsprechenden Schritt, beim Angriff keinen Schritt. Deutlicher Körpereinsatz bei allen Schlägen Man kämpft nicht Stock gegen Stock, sondern Mann gegen Mann, auch die freie Hand (Checkhand wird eingesetzt).

Schlag Nr. 1 von rechts oben nach links unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt, schräg
Nr. 2 von links oben nach rechts unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt
Nr. 3 von rechts nach links horizontal in Bauchhöhe
Nr. 4 von links nach rechts horizontal in Bauchhöhe
Nr. 5 Stich auf Bauchhöhe
Nr. 6 vertikal auf den Kopf
Nr. 5 hoch, Stich zu Kopf, nur vorsichtig üben

Schachtelschrittarbeit

Dreiecksschrittarbeit

Flow-Drills:

1-4-6

5-2-6

1-4-3-2-6

3-1-4-2 Umbrella Drill ohne Seitenwechsel

3-1-4-2-5 Umbrella-Drill mit Seitenwechsel

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

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, auch mit Messer

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