

WT - Kampfkunstakademie Kastl

Übungen für Lehrergrade ausserhalb der Chi Sao Sektionen 21.11.2011

Poon Sao mit Wendung

Combat Übung Gleichzeitigkeit

Konzeptionelle Übung: A schlägt vordere Hand mit Pak aussen oder innen, Lap oder nach oben weg, zweite Hand startet sofort

Konzeptionelle Übung: Aus Haken wird Man Sao: A Schwinger, B Man, Bong, mit anderer Hand den Angriff mit Tan übernehmen, Tan wegnehmen, A's Arm springt hoch zu Angriff mit Man, B wehrt mit Pak ab. Abwechselnd

Fesselungen

1 Fesselung unter Achsel

2 Von 2 mal aussen Arme kreuzen, Kreuzfesselung, Variante mehr Zug und selber wenden, mit Huen innen rein wenn A gegenhält, oder drübereutschen wenn A steif

3 Von 2 mal aussen Hände tauschen mit Wendung, ehemals vordere Hand greift mit Innenpak, hintere diagonal, und dann Kreuzfesselung, gegen Man und Wu

4 Fesselung mit Fischeschwanz, erster Kontakt diagonal oder gleichseitig aussen gegen einspurige Man-Wu

5 Von zwei mal aussen Impulslose Fesselung mit von hinten diagonal übernehmen gegen einspurige Man-Wu

6 Demann Fesselung mit diagonalem Zug und Kreuzschritt in den Rücken des Angreifers

Fesselung mit eigenem Arm – Hebel

Pak Fauststoss als Fesselung

Fesselungen aus 3.Sektion chi Sao

Zwei Fesselungen wie 4. Sektion

Fesselung wie 4 SG

Fesselung wie 8 SG Erster Ablauf

Fesselung nach Schwingerabwehr

Fesselung mit Dschat wenn selber in Bong, Wu Sao greifen und auf Man Sao schlagen

Fesselung wie 6 SG hinter Kopf

Fesselung zwischen den Beinen von hinten

Fak Sao Einführung

Einstieg immer Pak Da, wird mit Pak und Dschau abgewehrt, A Überkopfbong und Lap Fak kräftig und schnell

Nach Lap und Fak sofort Gegenangriff, erste Gegenfesselung, oder als Variante Lap und Haken mit gleicher Hand als Gegenangriff. In der Abwehr als Variante Haken von hinten

1 Fak Sao Drill mit Biu unten durch, Lap und Fak

2 Fak Sao Drill zwei mal mit Biu einmal unten durch und einmal oben, dann Lap Fak

3 Nach Fak mit Huen direkt durch, mit und ohne treffen lassen, Abwehr Dschat und greifen

4 Gegen Biu unten durch mit Tan Druck, Abwehr ist Rausgehen und Lap und Haken von hinten, der andere lässt sich treffen, Fortsetzung ist Kniestoss und Tritt ins Gelenk und Wurf mit oben ziehen. Als Kettentechnik A stehen lassen, B führt A mit dem Griff, den er nicht löste, zurück in neutrale, aufrechte Stellung, B macht Dschat und diagonale Fak, B geht unten mit Biu durch, Rollenwechsel

5 Gegen Biu unten durch mit Bong Druck, Ziel ist Hals greifen und A drehen und wegschieben, erst mit Treffenlassen und Befreiung als Kettentechnik. Frühe Abwehr ist hebender Bong, der dann faltenden Ellbogen macht. Abwehr dagegen Kwan oder Schulterbong, als Kettentechnik

6 Gegen Biu unten durch mit Tan Druck und sofort Haken, nach Haken macht Verteidiger Lap-Fak und das Gleiche, damit eine Kettentechnik entsteht. Oder Faltenden Ellbogen nach der Hakenabwehr.

7 Dschat Fak als Kette oder Lap und Angriff von aussen-hinten

8 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Fook als Höhenbegrenzer und sofortigen Gegenangriff, mit und ohne treffen lassen. Fook als Höhenbegrenzer diagonal wenn möglich

9 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Huen, Huen Got oder Kao, mit und ohne treffen

10 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, dieser macht weiter (Wie 3.SG)

11 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, statt Pak und Dschat macht der weiter, dessen Arm gepackt wurde

12 Gegenangriff statt Innenpak: Aus Grundstellung A macht Lap und Angriff auf Innenpak, B ist schneller und macht Bong zu Tan, zieht sich in den Kreis rein und gibt selbst Fauststoss, A lässt los und macht Abwehr mit Man Sao, andere Hand macht perfect Powerslap, B wehrt ab, A macht Dschat und Handflächenstoss wie in 5. Sektion, B wehrt mit Kam Na Sao ab, von vorne

Aus Grundstellung nach Lap und Fak:

Drehhebel zwei Richtungen, Kipphandhebel, Doppelfauststoss innen oder aussen je nach Armstellung, Scherengaan, Schulterwurf oder Armbrecher, Uppercut, Aufwärtsellbogen, Doppelpak, Dschat wie Pak am Ellbogen von aussen mit ehemals unterer Hand und Kopfstoss

Einfache Anwendungen ohne Drill

13 Fak Sao Anwendung Gegen Lap und Fak Kwai chang und Handflächenstoss unten durch

14 Fak Sao Anwendung: Gegen Lap und Fak gegengreifen und Festhalten

15 Fak Sao Anwendung: Gegen Abwehr mit Innenpak Fesseln und rund mit 2.

Fauststoss kommen

Gegen Abwehr mit Innenpak Kao Sao, Quwat Sao wie Scherengaan

Dong Fak

Nach Lap Fak Tiefschlag

WT - Kampfkunstakademie Kastl

Übungen für Lehrergrade ausserhalb der Chi Sao Sektionen 21.11.2011

Poon Sao mit Wendung

Combat Übung Gleichzeitigkeit

Konzeptionelle Übung: A schlägt vordere Hand mit Pak aussen oder innen, Lap oder nach oben weg, zweite Hand startet sofort

Konzeptionelle Übung: Aus Haken wird Man Sao: A Schwinger, B Man, Bong, mit anderer Hand den Angriff mit Tan übernehmen, Tan wegnehmen, A's Arm springt hoch zu Angriff mit Man, B wehrt mit Pak ab. Abwechselnd

Fesselungen

1 Fesselung unter Achsel

2 Von 2 mal aussen Arme kreuzen, Kreuzfesselung, Variante mehr Zug und selber wenden, mit Huen innen rein wenn A gegenhält, oder drübereutschen wenn A steif

3 Von 2 mal aussen Hände tauschen mit Wendung, ehemals vordere Hand greift mit Innenpak, hintere diagonal, und dann Kreuzfesselung, gegen Man und Wu

4 Fesselung mit Fischeschwanz, erster Kontakt diagonal oder gleichseitig aussen gegen einspurige Man-Wu

5 Von zwei mal aussen Impulslose Fesselung mit von hinten diagonal übernehmen gegen einspurige Man-Wu

6 Demann Fesselung mit diagonalem Zug und Kreuzschritt in den Rücken des Angreifers

Fesselung mit eigenem Arm – Hebel

Pak Fauststoss als Fesselung

Fesselungen aus 3.Sektion chi Sao

Zwei Fesselungen wie 4. Sektion

Fesselung wie 4 SG

Fesselung wie 8 SG Erster Ablauf

Fesselung nach Schwingerabwehr

Fesselung mit Dschat wenn selber in Bong, Wu Sao greifen und auf Man Sao schlagen

Fesselung wie 6 SG hinter Kopf

Fesselung zwischen den Beinen von hinten

Fak Sao Einführung

Einstieg immer Pak Da, wird mit Pak und Dschau abgewehrt, A Überkopfbong und Lap Fak kräftig und schnell

Nach Lap und Fak sofort Gegenangriff, erste Gegenfesselung, oder als Variante Lap und Haken mit gleicher Hand als Gegenangriff. In der Abwehr als Variante Haken von hinten

1 Fak Sao Drill mit Biu unten durch, Lap und Fak

2 Fak Sao Drill zwei mal mit Biu einmal unten durch und einmal oben, dann Lap Fak

3 Nach Fak mit Huen direkt durch, mit und ohne treffen lassen, Abwehr Dschat und greifen

4 Gegen Biu unten durch mit Tan Druck, Abwehr ist Rausgehen und Lap und Haken von hinten, der andere lässt sich treffen, Fortsetzung ist Kniestoss und Tritt ins Gelenk und Wurf mit oben ziehen. Als Kettentechnik A stehen lassen, B führt A mit dem Griff, den er nicht löste, zurück in neutrale, aufrechte Stellung, B macht Dschat und diagonale Fak, B geht unten mit Biu durch, Rollenwechsel

5 Gegen Biu unten durch mit Bong Druck, Ziel ist Hals greifen und A drehen und wegschieben, erst mit Treffenlassen und Befreiung als Kettentechnik. Frühe Abwehr ist hebender Bong, der dann faltenden Ellbogen macht. Abwehr dagegen Kwan oder Schulterbong, als Kettentechnik

6 Gegen Biu unten durch mit Tan Druck und sofort Haken, nach Haken macht Verteidiger Lap-Fak und das Gleiche, damit eine Kettentechnik entsteht. Oder Faltenden Ellbogen nach der Hakenabwehr.

7 Dschat Fak als Kette oder Lap und Angriff von aussen-hinten

8 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Fook als Höhenbegrenzer und sofortigen Gegenangriff, mit und ohne treffen lassen. Fook als Höhenbegrenzer diagonal wenn möglich

9 Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Huen, Huen Got oder Kao, mit und ohne treffen

10 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, dieser macht weiter (Wie 3.SG)

11 Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, statt Pak und Dschat macht der weiter, dessen Arm gepackt wurde

12 Gegenangriff statt Innenpak: Aus Grundstellung A macht Lap und Angriff auf Innenpak, B ist schneller und macht Bong zu Tan, zieht sich in den Kreis rein und gibt selbst Fauststoss, A lässt los und macht Abwehr mit Man Sao, andere Hand macht perfect Powerslap, B wehrt ab, A macht Dschat und Handflächenstoss wie in 5. Sektion, B wehrt mit Kam Na Sao ab, von vorne

Aus Grundstellung nach Lap und Fak:

Drehhebel zwei Richtungen, Kipphandhebel, Doppelfauststoss innen oder aussen je nach Armstellung, Scherengaan, Schulterwurf oder Armbrecher, Uppercut, Aufwärtsellbogen, Doppelpak, Dschat wie Pak am Ellbogen von aussen mit ehemals unterer Hand und Kopfstoss

Einfache Anwendungen ohne Drill

13 Fak Sao Anwendung Gegen Lap und Fak Kwai chang und Handflächenstoss unten durch

14 Fak Sao Anwendung: Gegen Lap und Fak gegengreifen und Festhalten

15 Fak Sao Anwendung: Gegen Abwehr mit Innenpak Fesseln und rund mit 2.

Fauststoss kommen

Gegen Abwehr mit Innenpak Kao Sao, Quwat Sao wie Scherengaan

Dong Fak

Nach Lap Fak Tiefschlag