

Programm 10 SG

Verteidigung aus dem Zaun, Messerangriffe überleben, Long Range Entry- Angriff

2. Sektion Chi Sao bestehend aus:

**Hebel zur Seite, nach unten, nach oben, nach hinten,
Rückwärts Chi Sao**

11 Hebelkette und Abwehr

Hebel gegen hohen Bong Sao

**Notlösungen: Hand greifen oder wo festhalten, gegen Bong-
Körperhebel werfen oder Purzelbaum, gegen Figure 4 Hebel
Purzelbaum**

**2 Arten beide Arme werden von hinten festgehalten
gegen gleichseitigen Armhebel mit Schulter runterdrücken**

Kampf gegen mehrere, Aussentechniken

Mit Schrittarbeit Kreuzschritt im Kreis

**Kampf gegen Mehrere: Doppelter Notblock beim Laufen wenn
wenig Platz; mit Stock; mit Messer**

Angreifer zieht Schwinger zurück

Zu zweit Aussentechniken

Doppelte Adlerkrallen gegen 2 Angreifer

Schrittarbeit Stufe 2 mit Partner

Zwei Pärchen, Angreifer von aussen

Drill Gegen Festhalten oder Würgen von Hinten

Im Lat-Sao Angreifer unsichtbar von hinten

Verteidigung im Liegen, Aufstehen gegen mehrere

**Zwei Personen halten fest Zwei Personen halten fest, Dritter
greift an Freund hält fest, auch mit Jacke**

3-Kreis sitzend, Hände aneinander, angreifen

In der Ecke ohne Schrittarbeit: Boxen und Tiefschläge

Angreifer versuchen zu werfen