

Programm 12. Schülergrad Wing / Tsun

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

Formtraining: Wiederholung,

Biu Tze Form

Vierte Sektion Chi Sao

Verteidigung mit einem Arm

Schrittarbeit: Achten laufen,

Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Grosse Wiederholung

**1. Scooping Drill mit Messer Pakalgriff
(Eispickel)**

Palmstick

SV im Sitzen

Psychotraining

Möglichkeiten gegen Faustfeuerwaffe

Möglichkeiten gegen Gewehr mit

Bajonett

Möglichkeiten gegen Langstock

Programm 12. Schülergrad Wing / Tsun

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

Formtraining: Wiederholung,

Biu Tze Form

Vierte Sektion Chi Sao

Verteidigung mit einem Arm

Schrittarbeit: Achten laufen,

Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt

Grosse Wiederholung

**1. Scooping Drill mit Messer Pakalgriff
(Eispickel)**

Palmstick

SV im Sitzen

Psychotraining

Möglichkeiten gegen Faustfeuerwaffe

Möglichkeiten gegen Gewehr mit

Bajonett

Möglichkeiten gegen Langstock