

# **Programm 9. Schülergrad**

**Verteidigung aus dem Zaun, Messerangriffe  
überleben, Long Range Entry- Angriff  
Stockabwehr gegen 1-6; 5 hoch  
SNT CK Form Harmonious Spring Drill  
Faltender Ellbogen und Abwehr  
Gegen Lap und Fak aus Poon Sao unten durch  
und Bong**

**Trittabwehr mit Stopptritt bevorzugt, Stopptritt  
gleichseitig innen, um besser geschützt zu sein  
Trittabwehr mit Schienbein und Doppeldeckung  
Fintierte Tritte Angreifer lässt Bein oben  
Gleichgewicht wird verloren  
Trittabwehr weich aufnehmen mit Kontertritt  
Trittabwehr mit Pak-Gerk  
Trittabwehr mit Scherengaan  
Trittabwehr mit Vorgehen wie Schwingerabwehr  
Trittabwehr mit Zurückweichen  
Trittabwehr gegen gedrehten Kick  
Trittabwehr gegen Dropkick  
Trittabwehr gegen Seitkick  
Fussfederdrill mit Kontertritt  
Bein fangen Bein wird gefangen  
Lowkick verfehlt + gedrehte Rückhand**

# **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 = Americana Hebel Purzelbaum**

**2 Arten beide Arme werden von hinten festgehalten**

**gegen gleichseitigen Armhebel mit Schulter runterdrücken**

**Kampf gegen mehrere, Aussentechniken**

**Zu zweit Aussentechniken**

**Mit Schrittarbeit Kreuzschritt im Kreis**

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

**Angreifer zieht Schwinger zurück**

**Doppelte Adlerkralle 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**

**In der Ecke ohne Schrittarbeit: Boxen und Tiefschläge**

**Angreifer versuchen zu werfen**

# Programm 11. SG – sanfte Mittel

## 3. Sektion Chi Sao

**Ziel ist der Abtransport des Störenfriedes, beruhigend einreden**

**Gegen ungedeckte Bedrohung –Drehen an den Schultern bevorzugt oder Nasendrehhebel, Einarmwürger. Eventuell Kopfdrehhebel, dann ist der Hals gleich zum Würgen offen, kann aber gefährlich sein. Für Einarmwürger von hinten mit der Hand am Steissbein den Angreifer nach der Drehung beugen, wenn er grösser ist.**

**Falls der nicht reicht chinesische Krawatte.**

**Falls würgen nicht möglich weil Gegner sich vorbeugt dann Hip Bump Takedown, Beingreiferwurf, Lau Sao Wurf.**

**Wenn Drehen nicht möglich dann runterreissen und bevorzugt Fruitmaschine oder gefährlicher Grobbit**

**Harmloser Kipphandhebel zum Abführen und als Wurf**

**Wenn Kontrolle nicht möglich, dann schlagen bis Kontrolle möglich  
Vor dem Loslassen unter Umständen schlagen**

**Ansprache und Verteidigung leicht schräg mit Armgreifen am Ellbogen und zweiter Hand auf Brust, Verteidigung mit Boxhandschuhen üben**

### *Weitere, nicht so wichtige Möglichkeiten*

Freundlich abführen mit Arm an Handgelenk und Ellbogen fassen

Abführen mit Gegner über den Rücken legen      Doppelnelson bei Gelegenheit

Bei gefährlichen Gegnern Tiefschlag als Einstieg

Gegen Bedrohung mit Deckung parallel

Gegen Bedrohung mit Deckung rechts vorne, links vorne

Gegen Schwinger, rechts, links      die Fruitmaschine

Gegen geraden Fauststoss rechts, links

Gegen tiefen Fauststoss, rechts, links Kreuzfesselgriff (Polizeigriff)

Direkt Polizeigriff

Hebelkette mit Wurf und festlegen      4 Hebel aus Wing / Tsun

Gegen alle Arten von Tritten

Nach an der Brust greifen

Einen Sitzenden Abführen, Variante diagonal Arm fesseln

Liegenden Gegner auf Bauch drehen mit Knie für weitere Kontrolle

Handgelenkhebel wenn A sich am Boden nicht auf den Rücken drehen lässt weil der Arm gebeugt ist

## **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**