

## **Programm 9. Schülergrad**

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

**Stockabwehr gegen 1-6; 5 hoch**

**Formtraining: Wiederholung**

**Faltender Ellbogen und Abwehr**

**Gegen Lap und Fak aus Poon Sao unten durch und Bong**

**Harmonious Spring Drill**

**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 9. Schülergrad**

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

**Trittabwehr mit Stopptritt bevorzugt  
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**