

Programm 1. Schülergrad (SG) 2026

Siu Nim Tau Form - nachmachen, Fallschule

Theorie: Bei der kleinsten Unsicherheit müssen die Hände oben sein.
Wichtig: auf die Brust sehen, psychologisch schlecht aber taktisch unentbehrlich. Adrenalineffekt erwarten!! Abstand = Lebensretter. Blickkontakt vermeiden - abbrechen. Nach Zurechtweisung Angriff erwarten. Beim Streitgespräch: Kein Ausschluss ohne Anschluss. Vorkampfstellung ist normaler Zaun oder kurzer, neutraler Zaun. Zaun immer mit geduckter und startbereiter Körperhaltung. Man soll sich notwehrgerecht verhalten und dies zeigen. Die rechte Hand startet immer sofort beim ersten Zucken des Angreifers, die Schreckreaktion wird nach vorne gerichtet und ist ein Angriff. Wir benutzen die Napoleon-Methode.

Verteidigung aus Zaun: 2 links, 3 rechts, 3 sonstige. Linker Schwinger, linker gerader Fauststoss, dabei Abwehr mit begleitendem Innenpakk----Rechter Schwinger, rechter gerader Fauststoss auf Bong, rechter Schwinger wird verkürzt---Tritt zu den Genitalien oder zum Bauch.----Tiefer Ringerangriff.---- Verteidigung gegen No Look Punch----. Grundregel ist 3 Handtechniken, 2 Beintechniken, auch mit Dialog

Handbefreiung

Techniken, die bekannt sein sollen aber nicht geprüft werden:

Kettenhandflächenstösse mit Schrittarbeit

Doppelschlag oder Schubsen als Universallösung bei unklarem Angriff oder proaktiv.

Verteidigung gegen Kopfstoss und/oder Grenzüberschreitung durch Schlagen.

Wenn die Zeit reicht auch Stopptritt als Verteidigung.

Handbefreiungen: Hände oben Varianten oder unten

Verteidigung gegen und Befreiung aus Schwitzkasten. Hier gibt es früh und spät.

Gegen Festhalten von vorne und hinten, Arme frei oder Arme fest

Ziele für Schläge sind: ST9, LI 18, SI 16, ST 5, TW 23, Mental Nerve, hinten GB 20, BL 10.

Handtechniken am Armitt oder den Pratzen,

Programm 2. SG

Palmstick, Grundübung Huen Sao, Gleichzeitigkeit,

Verteidigungen aus dem Zaun mit Palmstick

Drills mit Palmstick: Pak und Nr. 2 Schlag---- Hubad----Hubad 2-----

Drill Rückhand, Checkhand, Vorhand----Lap-Lap----- Pak-Pak-----Lap-Pak

Weitere Verteidigungen aus dem Zaun gegen Angriffs mit rechts oder links: Schädelpalter, Rückhand, Uppercut, tiefer Fausstoss. Fauststoss mit rechts auf Tan. Angreifer versucht mit links die Jacke zu greifen. Stechender Angriff. Schubsen

Schrittarbeit: Seitlich ausweichen, stehende und liegende Acht, Achter vorwärts laufen

Techniken, die bekannt sein sollen aber nicht geprüft werden:

Complete Combat Scenario, 3 Schläge, 2 Tritte. Es gibt 4 Würfe. Wurf mit Fussfeger, Head Spin Takedown, Hip Bump Takedown, Takedown mit Kniestoss und Tritt.

Takedown - Stay down mit kniedrop oder sitzendem Kimura, Armstreckhebel sitzend oder liegend. Checking The Area, Taktischer Rückzug.

Gegner taucht mit Doppeldeckung ab.

Handbefreiung Stufe 2,

Handbefreiung an der Wand, Hände hoch position wie gracie JJ.

*Gegen würgen mit langen Armen, an den Beinen weggezogen werden
einfache Deesakalation,*

Stand Up in Base

Mit Kick aufstehen,

Verteidigung nach erfolgreichem Griff zur Jacke mit Doppelschlag, spät mit Doppellan oder JKD double shield. Und Knie hoch.

Gegen Haareziehen

Würgen von hinten einarmig oder chinesische Krawatte als „sanfte“ Technik“, Einstieg beidhändig an Schultern drehen, Nasendrehhebel oder am Kinn,

Gegen Würgen von hinten,

Doppelnelson,

Festhalten von hinten mit halbem Nelson,

Festhalten seitlich mit Arm eingeklemmt,

gegen Festhalten von hinten bei sehr starkem Angreifer