



1. Schülergrad WingTsun

Basics und BlitzDefence

Erster Schülergrad | Basics und BlitzDefence

<p>1. Ritualkampf:</p> <p>Blitz 1+2 und Beispielübungen ... direkter Angriff mit Keil ... Nachgeben auf LapSao oder LanSao ... direkter Lap Sao ... direkter PakSao ... zu Boden bringen ... Tritte in der Nahdistanz bei starken Gegnern</p> <p>Rollenspiel 1 + Triggerwort ... 3x zurückgehen und dann VOR</p>	<p>2. Anti Überfall:</p> <p>Fright Reaction 1 und Beispielübungen ... geschubst werden von der Seite ... Faustangriff von der Seite ... 2-3 Angreifer rundum ... Gegenangriffe FaakSao und Knietriff</p> <p>Halten, Greifen, Umklammern, etc. ... Arme nach oben drücken ... Greifen der Arme ... Halten am T-Shirt ... Umklammern von hinten</p>
<p>3. SV am Boden:</p> <p>Getreten werden am Boden. Beispiele richtiges Aufstehen ... 3 Stufen des Aufstehens ... 3 <i>Distanzen am Boden</i> ... <i>Tritt von der Seite</i> ... <i>Tritt von oben</i></p>	<p>4. Stresstraining:</p> <p>Mustererkennung ... mit offenen/geschlossenen Augen ... Positionierung ... Schlagabsichten erkennen</p> <p>Training an der Wand/ Dummy</p>
<p>5. Traditionelles:</p> <p>Die BASIS des WingTsun ... IRAS Gleichgewicht ... Siu NimTau 1.-3.Satz ... Das Kettenprinzip ... Ziehschritt aus dem IRAS ... Ziehschritt Fauststoß Timing Übung ... Aufkeilen ... geschlossene Mitte</p>	<p>6. Schlagtraining:</p> <p>Schlagdrill und Beispielübungen ... Schlag 1-4 ... Kick und Knie ... Ducken / Decken / Pendeln</p> <p>Trittdrill Koordinationsdrill mit Kicks</p>

Für die Vorbereitung zur Prüfung zum 1.SG solltest du mindestens 24 Trainingseinheiten besucht und mind. 4 Themenbereiche kennen und trainiert haben.

Thema	Datum	Unterschrift Ausbilder
1		
2		
3		

Thema	Datum	Unterschrift Ausbilder
4		
5		
6		

Trainingseinheiten erreicht!