

Stufe 1



Formung: Sektionen 1 , 2 , 3 , 4

Laufschule:

- Vorwärtsschritt
- Rückwärtsschritt
- Ausfallschritt
- Seitlich
- Wechselschritt
- Umlaufen des Gegners / Ausrichtung zum Gegner
- Verfolgungsschritt

Schlagtechnik: Alle Faustschläge

- Gerade hoch
- Gerade tief
- Schwinger
- Uppercut
- Drehschlag
- Body Shot
- Kettenfauststoss (KFS)

Kicktechnik:

- Kniestoss
- Frontkick
- Low Kick
- Side Kick hoch
- Roundhouse Kick
- Push Kick
- Diverse Kicks vom Boden aus (liegend)
- Tritt ins Geschlechtsteil

Abwehrtechniken:

- Diverse Blöcke auf alle Faustschlagtechniken inkl. Ellbogenblocktechniken und Konter
- Front Kick / Side Kick / Roundhouse Kick fassen und Konter
- Alle Kicks blocken mit voller Deckung oder Bein



Befreiungen:

- Armbefreiung 1 (Handgelenke einzeln halten)
- Armbefreiung 2 (beide Handgelenke gleichzeitig fassen)
- Armbefreiung 3 (beide Handgelenke über Kreuz fassen)
- Würgebefreiung 1 (von vorne)
- Würgebefreiung 2 (von hinten)
- Würgebefreiung 3 (seitlich, Schwitzkasten)
- Umklammerung 1 (von vorne unter Armen umklammern)
- Umklammerung 2 (von hinten unter Armen umklammern)

Groundgame:

- Warm Up komplett (Kampfposition Ground nach vorne und hinten rutschen mit Wechsel / Schulterrolle vorwärts, rückwärts, seitlich / seitliche Rolle / Shrimpen rückwärts und vorwärts)
- Technical Standup
- Pass game
- Position Drill Basic / Knee on Belly Drill
- Alle Escapes: (Mount, KoB, Side Control, Guard, Back Guard, Back Control, Kesagatami, Nord Süd Front and Back)
- Take Downs (Fussfeger seitlich, double Leg Take Down, Shoot) anschl. in vorteilhafte Position
- Sprawl

Handpratzen:

- Kombo 1: Alle Schläge gemischt in HP über Kreuz
- Kombo 2: Alle Kicks gemischt in HP Kniestoss, Low Kick, Roundhouse Kick, gerade Kicks
- Kombo 3: Alle Schläge und alle Kicks in HP mischen
- (Die Schüler sollen selber Schlag-Kicks Kombinationen im HP-Game herausfinden)

Waffen:

Kurzstock:

- Formung
- Abwehr Konter mit Stockspitze oder Knauf oder gemischt
- Entwaffnung: Back-Vorhandschläge oder Stiche eine Variante

Messer:

- Formung
- Alle Angriffsrichtungen mit Händen blocken und wegrennen
- Messer himmelwärts wegstossen



Körper:

Fitness:

- 35 Liegestütze (Damen mit 1ner Pause) / 20 Bauchkombination 5er / 100 Kniebeugen

Abhärtung:

- 8er Arme
- 4er Beine
- 8er Arme und 4er Beine gemischt
- Low Kick auf Bein, Roundhouse Kick seitlich auf Körper und Frontkick auf Bauch mischen links rechts
- Body Shots mit Boxhandschuhen auf Bauch

Herausforderung: Bestreite mindestens einen Leichtkontakt Kampf à 3min

Stufe 2

Formung: Sektionen 5 , 6 , 7 , 8



Schlagtechnik: Alle Ellbogenschläge

- Gerade
- Schwinger
- Von unten nach oben
- Von oben nach unten
- Drehellbogenschlag
- Ellbogenschlag nach hinten

Kicktechniken:

- Spin Kick
- Wheel Kick hoch und tief
- High Kick zum Kopf
- Side Kick tief
- Spinning Roundhouse Kick

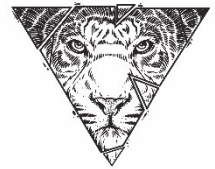
Abwehrtechniken:

- ziehende Hand und Konterschlag nur Aussenbahn auf Gerade (Gleichzeitigkeit)
- wischende Hand und Konterschlag auf tiefe Gerade od. Body Shots (Gleichzeitigkeit)
- klatschende Hand und Konterschlag auf hohe Gerade (Gleichzeitigkeit)
- Alle Meidbewegungen (Abtauchen, seitlich abkippen, zurückweichen)
- Gefasste Front, Side und Roundhouse Kicks Kontern

Angriffstechniken: Mit ziehender Hand und VS anschl. KFS

Befreiungen:

- Armbefreiung 4 (Beide Handgelenke von hinten fassen)
- Würgebefreiung 4 (Am Boden liegend Hände würgen Hals)
- Umklammerung 3 (Von vorne über Arme)
- Umklammerung 4 (Von hinten über Arme)



KARS
FIGHT ACADEMY

Groundgame:

Finalisationen aus:

- Mount (Arm Baar / Krawatte)
- Guard (Arm Triangle / Leg Triangle / Guillotine / Kimura / Arm Baar / Fist Press Hals / Foot Lock)
- Side Control (Shoulder Press / Cross Face / Americano / Kimura / Toe Hold / Arm Triangle)
- Kesagatami (Arm mit Beinen einklemmen zweiter Arm Kontrollieren Ground and Pound)
- KoB (Arm Baar / Leg Baar / Knie auf Oberkörper an Schulter ziehen)
- Back Control
- Nord Süd (Nach Sprawl)
- Half Guard
- Single Leg Take Down

Handpratzen:

- Kombo 4: Alle Ellbogenschläge gemischt über Kreuz
- Kombo 5: Meidbewegungen mit Konterschlägen
- Kombo 6: KFS mit diversen Kicks

Waffen:

Kurzstock:

- Long Range mit Konter
- Entwaffnung Vittingschläge
- Eine zweite Entwaffnung auf alle Angriffsrichtung
- Klebender Stock Basic

Messer:

- Block und Konter auf alle Angriffsrichtungen mit Messer, Wegrennen
- Angriffe Blocken mit div. Gegenständen
- Angriff abwehren und aufstehen wenn man am Boden liegt auf Bauch und Rücken

Körper:

Fitness:

- 50 Liegestütze (Damen mit Pause) / 25 Bauchkombination 5er / 200 Kniebeugen

Abhärtungen:

- Medizinball auf Bauch
- Auf Bauch stehen
- Schläge mit Boxhandschuhen auf Kopf mit Deckung

Herausforderung: Bestreite mindestens einen Semikontakt Kampf à 3min



Stufe 3

Formung: Sektion 9

Schlagtechniken:

- Fingerstich Innenbahn
- Superman Punch
- Ground and Pound alle Schläge (Hammerschläge)

Kicktechniken:

- Jumping Spinning Back Kick
- Jumping Spinning Roundhouse Kick
- Spin Kick Fake Jumping Wheel Kick
- Gespr. Front und Side Kick

Abwehrtechniken:

- Fingerstich Innenbahn
- Alle Angriffe Blocken mit magnetischer Hand und gleichzeitig mit Fingerstich Innenbahn kontern ins Auge
- Tiefer umlenkender Arm Aussenbahn (Arme seitlich, überraschender Angriff)
- Volle Deckung auf div. Schläge 1min (KoB, Mount, Kesagatami)
- Ground ann Pound volle Deckung 1min

Befreiungen:

- Armbefreiung 5 (Jeder Arm wird von einer Person gehalten im Stehen)
- Armbefreiung 6 (Jeder Arm wird von einer Person gehalten im Liegen)
- Umklammerung 5 (Eine Person hält Arme eine Person hält Beine)



Groundgame:

- Escape aus Guillotine
- Escape aus Leg Triangle
- Escape aus Half Guard
- Falltechnik 1 (Beine des Gegners links rechts vom Körper)
- Falltechnik 2 (Beine des Gegners befinden sich auf der selben Seite)
- Ground and Pound
- Hüftwurf anschl. Kesagatami
- Presswurf aus Clinch

Handpratzen: Kombo 7: Superman Punch mit anschl. KFS und Vorwärtsschritt

Waffen:

Kurzstock:

- Stockkampf nach Punkten gewinnen
- Klebender Stock mit Stockbefreiung
- Abwehr Konter mit Stock fallen lassen
- Abwehr Konter mit Stock und Faustschlägen oder Knauf gemischt

Messer:

- Entwaffnung in geschlossenem Raum und Gegner kampfunfähig machen
- Messerkampf nach Punkten gewinnen

Faustfeuerwaffe: Entwaffnung und schussbereite Position einnehmen. evt. Warnschuss

Körper:

- Fitness: 80 Liegestütze mit Pause / 30 Bauchkombination 5er / 300 Kniebeugen
- Klimmzüge
- Boxsack umklammern

Herausforderung: Bestreite mindestens einen Vollkontakt Kampf à 5min

