



## Stufe Adler

**Formung:** Sektion 1 (3 Schläge: Gerade Kopf, gerade Bauch, Schwinger)

**Laufschule:** Vorwärtsschritt und Rückwärtsschritt

**Schlagtechnik:** Fauststoss gerade einzeln, über Kreuz

**Kicktechnik:** Kniestoss

**Abwehrtechnik:** Gerade Schläge auf Kopf od. Brust zur Seite blocken

**Befreiung:** Handgelenke einzeln fassen, über die Daumenöffnung raus drehen

**Groundgame:** Kampfposition auf Boden, nach vorne und hinten rutschen (Laufen), schnelles Aufstehen in Kampfposition.

**Handpratzen:** Kombination aus Faust und Kniestößen in Handpratzen aus Kampfposition

**Selbstverteidigung:** Wegstossen, zurück laufen, stehen bleiben in Kampfposition

### **Körper:**

- Tiere vorzeigen (Adler, Muschel, Kobra, Hund)
- Abhärtung: 2er Arme hoch

### **Wissen:**

Fragen	Antworten
- Was trainierst du in der KARS Fight Academy?	KARS Fight System
- Wie heisst dein Lehrer?	Roman Stiz
- Wer ist die Königin des Kampfes?	Die Faust



## Stufe Wolf

**Formung:** Sektion 2 (3 Blocks mit Händen: gerade Kopf, gerade Bauch, Schwinger)

**Laufschule:** Zum Gegner ausrichten wenn dieser versucht zu umlaufen, Verfolgungsschritt

**Schlagtechnik:** Gerade tief auf Bauch

**Kicktechnik:** Frontkick mit hinterem Bein

**Abwehrtechnik:** - Gerade auf Bauch nach unten blocken  
- Frontkick fassen und Rückwärtsschritt

**Befreiung:** Armbefreiung 1 (beide Arme fassen, ein Arm fassen und Hand herausdrehen, Schlag)

**Groundgame:** Schulterrolle vorwärts und rückwärts, Rolle seitwärts, Shrimpen

**Handpratzen:** Kombination in grosses Kissen: Frontkick, KFS und Kniestoss, Deckung

### **Körper:**

- Tiere vorzeigen: (Wolf, Schildkröte, Baum, Boot)
- Abhärtung: 4er Arme

### **Wissen:**

Fragen	Antworten
- Wann darfst du dich verteidigen?	Wenn ich körperlich angegriffen werde
- Welches Bein kickt beim Frontkick und warum?	Das Hintere, weil ich dann weiter kicken kann und mehr Kraft habe
- Warum begrüsst du dein(e) TrainingspartnerIn bevor ihr trainiert/kämpft?	Aus Respekt und Anstand

## Stufe Bär



**Formung:** Sektion 3 (3 Blocks mit Beinen auf Kicks)

**Schlagtechnik:** Schwinger

**Kicktechnik:** Low Kick

### **Abwehrtechnik:**

- Schwinger mit Arm blocken
- Low Kick blocken mit Bein

**Befreiungen:** Würgebefreiung 1 (Handflächen Innenseite Arme des Gegeners)

### **Groundgame:**

- Double Leg Take Down
- Knee on Belly / Pass Game (auf Rücken liegend zu Gegner ausrichten)

**Handpratzen:** Schwinger einzeln / Schwinger abtauchen, hochkommen und Konter Schwinger

### **Körper:**

- Tiere vorzeigen: (Panda, Skorpion, Pferd, gr. Hirsch)
- Abhärtung: 4er Beine

### **Wissen:**

Fragen	Antworten
- Wohin kickts du mit einem Low Kick?	Seitlich auf den Oberschenkel des Gegners
- Wohin Schlägst du mit einem Schwinger?	Seitlich auf den Kopf
- Woher kommen unsere Tierpositionen?	Aus dem Yoga/der Bewegungslehre



## Stufe Tiger

**Formung:** Sektion 4 (Frontkick und Roundhouse Kick fassen)

**Schlagtechnik:** alle 3 Schläge mischen

**Kicktechnik:** Roundhouse Kick

### **Abwehrtechniken:**

- alle 3 Schläge gemischt abwehren mit Konterschlag
- Roundhouse Kick seitlich blocken

**Befreiungen:** Umklammerung von hinten (Arme frei)

### **Groundgame:**

- Position Drill 1
- Technical Standup
- Mount Escape / KoB Escape

**Handpratzen:** Alle 3 Schläge gemischt anwenden

### **Körper:**

- Tiere vorzeigen: (Tiger, Taube, Seestern, Krähe)
- Abhärtung: 4er Arme und 4er Beine gemischt

### **Wissen:**

Fragen	Antworten
Was tust du wenn du angegriffen wirst?	Abwehren und zurückschlagen
Warum meditierst du?	Ich lerne mich selbst zu besiegen
Was bedeutet KARS?	KungFu Akademie Roman Stiz

