



CANE



SELBSTVERTEIDIGUNG

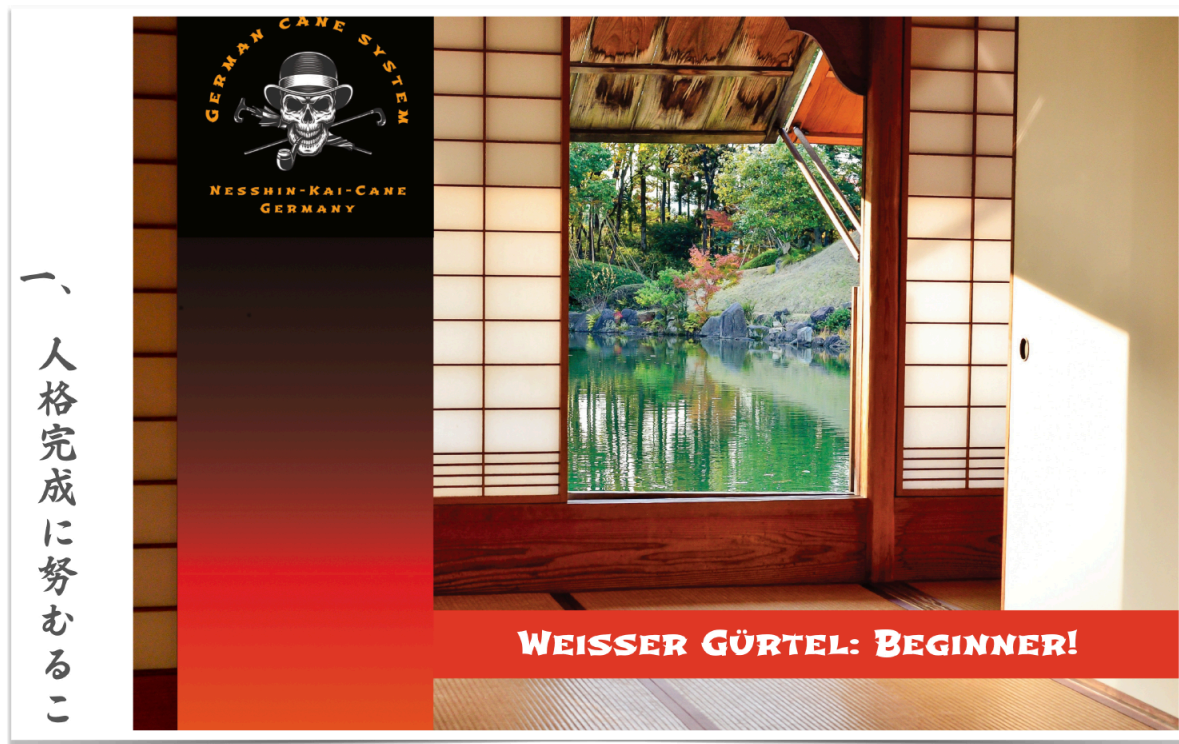
NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



STAND 08.07.2022

Modul 1 - White Belt -

Beginner



Foundations

Diese Stufe umfasst die Techniken des ersten Moduls.
Nach Absolvierung einer Prüfung wird eine Urkunde für
den weissen Gürtel ausgestellt!

1. Forward Spin rechts und links
2. Crook Grip Figure 8 rechts und links
3. Shaft Grip Figure 8 rechts und links
4. Übergabe von rechts nach links
5. Cover Hand & Chamber
6. Forward Spin & Figure 8 - Standard Grip
7. Forward Spin & Figure 8 - Reverse Grip
8. Ready Stance
9. Natural Stance
10. 6 Cane Strikes

Cane Flow Beginner

- Verbeugung und Ready Stance
- Natural Stance & Ready Position re., Cover Hand
- 6 Cane Strikes
- Shaft Grip Figure 8 re.
- re. Standard Grip Combination mit Forward Spin, Cross Spin, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- Natural Stance & Ready Position li., Cover Hand
- 6 Cane Strikes
- Shaft Grip Figure 8 li.
- li. Standard Grip Combination mit Forward Spin, Cross Spin, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- re. Reverse Grip Combination mit Cross Spin, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- li. Reverse Grip Combination mit Cross Spin, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- re. absetzen in den Ready Stance, Verbeugung

Grundsätzliches:

Bei dieser Prüfung ist es wichtig, sich zunächst intensiv
um die einzelnen Grundbewegungen zu kümmern.

Die Techniken sollen sicher, der Cane Flow bei eigenem
Tempo flüssig vorgetragen werden!