



CANE



SELBSTVERTEIDIGUNG

NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



STAND 08.07.2022

Modul 4 - Black Belt -

Master



Theorie

- Notwehr
- Cane Fachausdrücke
- Defense Zone
- Trainingsaufbau
- Attention Practice

Stances

- Ready Stance
- Natural Stance (Stop)
- Front Stance (Strike)
- Back Stance (Block)
- Cat Stance (Strike/ Spin)
- Horse Stance (Poke/Lock)
- Wechselschritt (Poke/Block/Strike)
- 3 Kombinationen (3er)

Cane Strikes

- 6 Cane Strikes
- Horn Strikes
- Reverse Shaft Grip Strikes

Grips

- Standard Grip
- Reverse Grip
- Shaft Grip
- Reverse Shaft Grip
- Cover Hand
- Chamber

Cane Strike and Defend Zones

- 12 Defend Zones
- 12 Strike Zones
- Strike and Defend Drill mit Partner

Loops

- Head Loop
- Waist Loop
- Shoulder Loop

Blocks

Zweihändig

- Low Block links, rechts, mitte
- Middle Block links und rechts
- High Block links, rechts, mitte

Einhändig

- Low Block 2x links, 1x rechts
- Middle Block links und rechts
- High Block links und rechts

Drills

- 5x Forward Spin rechts, Chamber
- 5x Forward Spin links, Chamber
- 5x Forward Spin, Übergabe rechts/ links/ rechts, Chamber
- 5x Standard Grip Figure 8 rechts, Chamber
- 5x Standard Grip Figure 8 links, Chamber
- 5x Standard Grip Figure 8, Übergabe rechts/ links/ rechts, Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8 rechts, Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8 links, Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8, Übergabe rechts/ links/ rechts, Chamber
- 5x Shaft Grip Figure 8, rechts und links
- 5x Reverse Shaft Grip Figure 8, rechts und links
- Backhand Spin, rechts und links
- Backhand Spin/ Figure 8, rechts und links
- Grip Change 1, Grip Change 2, rechts und links
- Windshield Wiper
- Helicopter Twirl
- Horn Drills, rechts und links
- Loop Drills rechts und links
- Shaft Twirl vorwärts und rückwärts, rechts und links
- Midshaft Grip Figure 8 vorwärts und rückwärts, rechts und links

Footwork

Quadrat, Sanduhr, Diamant:

- Vorwärts und Rückwärts
- Links und Rechts
- Beide Diagonale
- Ganzer Schritt
- Gleitschritt/ Wechselschritt

Free Drill with Footwork

Spinning Drills freie Wahl mit allen
Schrittkombinationen

Cane Clock mit Ansage

- 09:00 - 03:00 Uhr
- 03:00 - 09:00 Uhr

Cane Flow Master

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

Jede Technik ist exakt 2x auszuführen, wobei eine komplette Figure 8 als ZWEI Techniken gilt (jeder Strike zählt separat)!

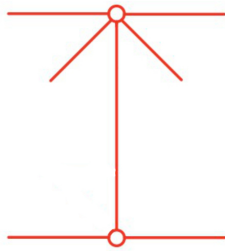
Master Forms

- Cane Combinations (Forward Spin, Cross Spin, Forward Spin, Grip Change 1, Cross Spin, Grip Change 2, Cross Spin, Forward Spin, Chamber) rechts und links

Jede Technik ist exakt 2x auszuführen, wobei eine komplette Figure 8 als ZWEI Techniken gilt (jeder Strike zählt separat)!

- Cane Kata Master

Schrittdiagramm:



- 1 Stilfremde Kata (oder eigene)
- Eigener Cane Master Flow mit mindestens 15 verschiedenen Techniken (schriftlich einzureichen)

Double Cane Techniques

- Double Forward Spin
- Double Cross Spin
- 3 Arnis Combos, Cane Adaption

Cane Self Defense

30 Techniken aufgeteilt in:

- Greifen
- Schlagen
- Treten
- Umklammern
- Würgen

Für jede Distanz (weite Distanz, mittlere Distanz, kurze Distanz) sollte eine Technik dabei sein!

Cane Techniken und Combos nach Wahl der Prüfer

Hier können Techniken, Kombinationen oder SV-Techniken aus dem gesamten Programm abgefragt werden.

Grundsätzliches:

Einzeltechniken und Drills sind sicher in der Bewegung durchzuführen. Bei der Cane Uhr ist darauf zu achten, dass die Schläge präzise ausgeführt werden. Es sollte immer eine Kombination von mehreren Cane Strikes erfolgen. Die Techniken werden angesagt.

Cane Flows müssen in gesteigertem Tempo flüssig vorgetragen werden und es ist darauf zu achten, dass jede Technik exakt zweimal auszuführen ist (gilt nicht für den eigenen Flow!). Dasselbe gilt für die Cane Kombination. Hier wird jede Figure 8 als zwei Techniken gezählt.

Die Selbstverteidigungstechniken sind zu unterteilen in: lange Distanz, mittlere Distanz und kurze Distanz!

Die Doppelcanetechniken dürfen mit Mini Canes ausgeführt werden!

Fehlerhafte Techniken dürfen zweimal wiederholt werden!