

NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



DURCHLAUFLISTE SCHWARZ/MASTER

Technik	Datum	Unterschrift
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		

Technik	Datum	Unterschrift
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		
<u>Zweihändig</u>		
• Low Block links, rechts, mitte		
• Middle Block links und rechts		
• High Block links, rechts, mitte		
<u>Einhändig</u>		
• 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		

Technik	Datum	Unterschrift
• 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		
<u>Quadrat, Sanduhr, Diamant:</u>		
• 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		

Technik	Datum	Unterschrift
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		
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		
• Cane Kata Master		
• 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		

Technik	Datum	Unterschrift
Cane Self Defense		
<u>30 Techniken aufgeteilt in:</u>		
• Greifen		
• Schlagen		
• Treten		
• Umklammern		
• Würgen		
Cane Techniken und Combos nach Wahl der Prüfer		
Abgeschlossen		
Notes		