



CANE



SELBSTVERTEIDIGUNG

NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



STAND 08.07.2022

Modul 2 - Red Belt -

Instructor



Theorie

- Notwehr
- Cane Fachausdrücke
- Defense Zone
- Trainingsaufbau

Stances

- Ready Stance
- Natural Stance (Stop)
- Front Stance (Strike)
- Back Stance (Block)
- Cat Stance (Strike/ Spin)
- 2 Kombinationen (2er)

Cane Strikes

- 6 Cane Strikes
- Horn Strikes

Grips

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

Blocks 1 Handed

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

Cane Strike and Defend Zones

- 12 Defend Zones
- 12 Strike Zones

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 re./ li./ re., Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8 rechts, Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8 links, Chamber
- 5x Reverse Grip Figure 8, Übergabe re./ li./ re., Chamber
- 5x Shaft 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

Footwork

Slide Step, Sanduhr

- Vorwärts und Rückwärts
- Links und Rechts
- Beide Diagonale

Cane Clock

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

Cane Flow Instructor

- 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 EINE Technik gilt!

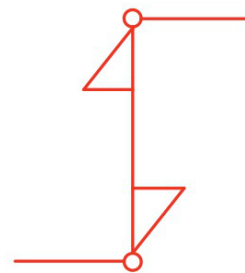
Instructor Forms

- 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 EINE Technik gilt!

- Cane Kata Instructor

Schrittdiagramm:



- 1 Stilfremde Kata (oder eigene)
- 1 eigener Cane Flow mit mindestens 10 verschiedenen Techniken

Cane Selbstverteidigung

10 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 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. Damit wird erreicht, dass man sich auf die Techniken fokussiert!

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

Fehlerhafte Techniken dürfen bis zu dreimal wiederholt werden!