



**CANE**



**SELBSTVERTEIDIGUNG**

# **NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©**



**STAND 08.07.2022**

## Modul 2 - Orange Belt -

### Apprentice



### Theorie

- Notwehr
- Cane Fachausdrücke
- Defense Zone

### Stances

- Ready Stance
- Natural Stance (Stop)
- Front Stance (Strike)
- Back Stance (Block)

### Cane Strikes

- 6 Cane Strikes

### Grips

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

### Blocks 2 handed

- 3x Low Block, links, rechts, mitte
- 4x Middle Block, links und rechts
- 3x High Block, links, rechts, mitte

## 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
- Grip Change 1, Grip Change 2, rechts und links

## Footwork

### Slide Step Quadrat:

- Vorwärts und Rückwärts
- Links und Rechts

## Cane Clock

- 09:00 - 03:00 Uhr

## Cane Flow Apprentice

- Verbeugung und Ready Stance
- Natural Stance & Ready Position re., Cover Hand
- 6 Cane Power Strikes
- Shaft Grip Figure 8 re. 3x
- re. Standard Grip Combination mit Cross Spin, Forward Spin, je 3x, Übergabe andere Hand, Forward Spin, Cross Spin, je 3x, Übergabe andere Hand, Cross Spin, Forward Spin, je 3x, Chamber
- Natural Stance & Ready Position li., Cover Hand
- 6 Cane Power Strikes
- Shaft Grip Figure 8 li. 3x
- li. Standard Grip Combination mit Cross Spin, Forward Spin, je 3x, Übergabe andere Hand, Forward Spin, Cross Spin, je 3x, Übergabe andere Hand, Cross Spin, Forward Spin, je 3x, Chamber
- re. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 3x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- li. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 3x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber
- re. absetzen in den Ready Stance, Verbeugung

**Jede Technik ist exakt 3x auszuführen, wobei eine komplette Figure 8 als EINE Technik gilt!**

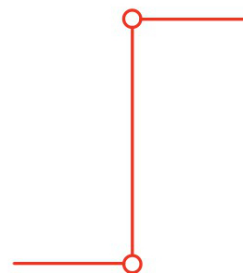
## Apprentice Forms

- 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 3x auszuführen, wobei eine komplette Figure 8 als EINE Technik gilt!**

- Cane Kata Apprentice

### Schrittdiagramm:



- Kurzer, eigener Cane Flow mit mindestens 5 verschiedenen Techniken

---

### Grundsätzliches:

Einzeltechniken und Drills sind sicher im Stand 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 sind frei wählbar.

Cane Flows sollen in eigenem Tempo flüssig vorgetragen werden und es ist darauf zu achten, dass jede Technik exakt dreimal auszuführen ist (gilt nicht für den eigenen Flow!). Dasselbe gilt für die Cane Kombination. Damit wird erreicht, dass man sich auf die Techniken fokussiert!

Fehlerhafte Techniken dürfen bis zu dreimal wiederholt werden!