

NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



DURCHLAUFLISTE ROT/INSTRUCTOR

Technik	Datum	Unterschrift
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		

Technik	Datum	Unterschrift
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		
<u>Slide Step, Sanduhr</u>		
• Vorwärts und Rückwärts		
• Links und Rechts		
• Beide Diagonale		

Technik	Datum	Unterschrift
Cane Clock		
<ul style="list-style-type: none"> • 09:00 - 03:00 Uhr 		
<ul style="list-style-type: none"> • 03:00 - 09:00 Uhr 		
Cane Flow Instructor		
<ul style="list-style-type: none"> • Verbeugung und Ready Stance 		
<ul style="list-style-type: none"> • Natural Stance & Ready Position re., Cover Hand 		
<ul style="list-style-type: none"> • 6 Cane Power Strikes 		
<ul style="list-style-type: none"> • Shaft Grip Figure 8 re. 2x 		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Natural Stance & Ready Position li., Cover Hand 		
<ul style="list-style-type: none"> • 6 Cane Power Strikes 		
<ul style="list-style-type: none"> • Shaft Grip Figure 8 li. 2x 		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • re. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 2x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber 		
<ul style="list-style-type: none"> • li. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 2x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber 		
<ul style="list-style-type: none"> • re. absetzen in den Ready Stance, Verbeugung 		
Instructor Forms		
<ul style="list-style-type: none"> • Cane Combinations (Forward Spin, Cross Spin, Forward Spin, Grip Change 1, Cross Spin, Grip Change 2, Cross Spin, Forward Spin, Chamber) rechts und links. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Cane Kata Instructor 		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Stilfremde Kata (oder eigene) 		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 eigener Cane Flow mit mindestens 10 verschiedenen Techniken 		

Technik	Datum	Unterschrift
Cane Selbstverteidigung		
<u>10 Techniken aufgeteilt in:</u>		
• Greifen		
• Schlagen		
• Treten		
• Umklammern		
• Würgen		
Cane Techniken und Combos nach Wahl der Prüfer		
Abgeschlossen		
Notes		