

NESSHIN-KAI CANE GRADUIERUNGSSYSTEM©



DURCHLAUFLISTE ORANGE/APPRENTICE

Technik	Datum	Unterschrift
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		

Technik	Datum	Unterschrift
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		
<u>Slide Step Quadrat:</u>		
• 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		

Technik	Datum	Unterschrift
<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. 3x 		
<ul style="list-style-type: none"> 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 		
<ul style="list-style-type: none"> re. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 3x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber 		
<ul style="list-style-type: none"> li. Reverse Grip Combination mit Cross Spin 3x, 2x Übergabe andere Hand, Chamber 		
<ul style="list-style-type: none"> re. absetzen in den Ready Stance, Verbeugung 		
<p>Apprentice Forms</p>		
<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 Apprentice 		
<ul style="list-style-type: none"> Kurzer, eigener Cane Flow mit mindestens 5 verschiedenen Techniken 		
<p>Abgeschlossen</p>		
<p>Notes</p>		