

## Selbstverteidigung mit einem Arm

Diese DVD richtet sich an dauerhaft eingeschränkte Personen und vor allem auch an vorübergehend verletzte Kampfsportler, die trotz einen verletzten Armes weiter trainieren möchten. Beim normalen Gruppenunterricht hat der Trainer dann oft keine Zeit, um diese Sportler ausreichend intensiv zu betreuen und anzuleiten. Auf dieser DVD wird gezeigt, was man alles mit einem Arm machen kann.

Kung Fu oder Selbstverteidigung für Behinderte oder zeitweilig eingeschränkte Personen gab es schon immer. Darüber gibt es viele Eastern. Aktuell gibt es auch einen Mixed Martial Arts Kämpfer ohne Unterarm:

Nick Newell bestritt 14 Profi-Kämpfe – und das mit einem Handicap! Nick kam aufgrund eines Geburtsfehlers ohne vollständig ausgebildeten linken Arm zur Welt. Unterarm und Hand fehlten vollständig. Udenkbar, dass der Junge irgendwann einmal in der vielleicht härtesten Sportart der Welt gegen andere Fighter antreten sollte. Kurz nach seinem Schulabschluss und einer Karriere im Ringen debütierte Nick als MMA-Kämpfer. Nach nur sechs Amateur-Kämpfen, von denen er fünf gewann, wechselte Nick zu den Profis. Im letzten Jahr kehrte er dem Kämpfen für Geld den Rücken - mit einer unglaublichen Bilanz von 13 Siegen und nur einer einzigen Niederlage!

Sifu Erwin L. Kastl ist Experte im Wing Tsun und Schwarzgurt bzw. lizenzierter Lehrer in 5 weiteren Kampfsportarten und zeigt hier ein umfangreiches Programm, das nicht an eine bestimmte Kampfsportsart gebunden ist, sondern für die praxisorientierte Selbstverteidigung ohne einschränkende Regeln gemacht ist. Hier werden die Grundlagen und auch viele Varianten gezeigt, so dass man auch länger einarmig trainieren kann. Entweder in einer Verletzungspause oder mit einer dauerhaften Behinderung.

Die Zahlen entsprechen den Menüpunkten der DVD. Die ausführliche Beschreibung dient beim Training als Gedächtnisstütze und Übungsanleitung und ist ohne die DVD nicht zu verstehen.

3 Vor dem Kampf: Wachsamkeit, Combat Mindset

4 Begrüssung, unter Umständen den eigenen Arm fixieren

5 Schrittarbeit: Gross-klein – alle vier Richtungen,

6 Schrittarbeit 8er laufen

7 Schrittarbeit klein-gross

8 Diagonal

9 Kreuzschritt

10 WT Schrittarbeit nach Kollision

11 Push shuffle

12 Schrittarbeit mit Partner

13 Schlagtechniken:

Gerader Handflächenstoss – Erklärung warum keine Faust, umschalten zu Augenstich

Langer Slap

Kurzer Slap

Rechen - Rechen als Zahl 8

Handkante Rückhand

Spatenhand Vorhand

Innenhandkante

Adlerkrallen

Daumenstich wie CK

Körperhaken,

Tiefschlag Vorhand, Rückhand

3 er Kombi – Handfläche, Ellbogen, Rückhand

Ellbogen: vorwärts, rückwärts, horizontal, diagonal, 3 Varianten nach unten

15 Kopfstoss mit Horn, gerade, seitlich, aufsteigend, nach hinten

Schulterstoss

Hüftstoss

Beissen

16 Beintechniken, Kniestösse, Nailing.

*Müssen gut geübt werden. Die Arme sind die natürlichen Werkzeuge des Menschen.*

Frontkick hebend, gerade stampfend oder stechend, Aussengedreht,

Stampftritt auf Fuss - Nailing

Rundkick horizontal, diagonal, Fussspitze, Schienbein

Seitkick Mitte, hoch, vorderes oder hinteres Bein, JKD Variante

Hand und Beintechniken; in die Luft, am Sandsack, Pratzen

17 Schlagen an den Pratzen – Einzeltechniken, Kombinationen

18 Angriffe die abgewehrt werden: Nummernsystem aus Kali: 1,2,3,4,5, 5 hoch und 8.

19 Verteidigung aus dem Zaun: Abstand halten, Bewegung, Verteidigung mit Stimme

Verteidiger links gegen Angreifer rechts:

Gegen Nr. 1: Abfangen, Block (mit Fischschwanz) und Konter, Schaufeln, Bong (wird bei Dan Chi erklärt) , Shield, zwei mal ausweichen und dann Abfangen

20 gegen Nr. 2: Block und Konter, Schaufeln, Vorbeileiten mit Kao, Vorbeileiten mit Umfak, Shield, zwei mal ausweichen – A macht erst 2 dann 1 und B abfangen,

21 gegen Nr. 3 und Nr. 4: Block und Konter, nach hinten ausweichen und Aussenpak,

Gegen Nr 4: Gibt's eigentlich nicht aber wenn dann schaufeln

22 gegen Nr. 5, Nr 5 hoch, Nr. 8: Gegen Nr. 5: Block und Konter, ausweichen und

Aussenpak - Gegen Nr 5 hoch: wenn innen dann abfangen, aussen Aussenpak, Shield -

Gegen Nr 8: Man Sao und Kopf einziehen

23 Braver Verteidiger links gegen Angreifer links

Gegen Nr 1: Block und Konter, Schaufeln und Tiefschlag, Kau Sao, zwei mal ausweichen und abfangen

Gegen Nr. 2: Abfangen, Block und Konter, Schaufeln und Kopfstoss, zwei mal hinter und Abfangen, A macht links Nr.2 und rechts Nr. 1 dann ausweichen und Block und Konter

Gegen Nr 3: Block und Konter Kopfstoss, Vorbeileiten und Tiefschlag  
Gegen Nr 4: Block und Konter  
Gegen Nr 5: Block und Konter, Vorbeileiten und Tiefschlag  
Gegen Nr 5 hoch: Innenpak, Tan-Lap, Shield, zwei mal ausweichen und Abfangen  
Gegen Nr 8: Man Sao: A rutscht durch, oder A zieht zurück

24 Braver Verteidiger rechts gegen Angreifer links  
Gegen Nr 1: Abfangen, Block (mit Fischschwanz) und Konter, Schaufeln, Bong, Shield, zwei mal ausweichen und dann Abfangen

25 Gegen Nr. 2: Block und Konter, Schaufeln, Vorbeileiten mit Kao, Vorbeileiten mit Umfak, Shield, zwei mal ausweichen – A macht erst 2 dann 1 und B abfangen,

26 Gegen Nr 3: Block und Konter, nach hinten ausweichen und Aussenpak

27 Gegen Nr 4: Gibt's eigentlich nicht aber wenn dann schaufeln

28 Gegen Nr 5 tief: Block und Konter, ausweichen und Aussenpak

29 Gegen Nr 5 hoch: wenn innen dann abfangen, aussen Aussenpak, Shield

30 Gegen Nr 8: Man Sao und Kopf einziehen

31 Rechts gegen Rechts

Gegen Nr 1: Block und Konter, Schaufeln und Tiefschlag, Kau Sao, zwei mal ausweichen und abfangen

32 Gegen Nr. 2: Abfangen, Block und Konter, Bong, Schaufeln und Kopfstoss, zwei mal hinter und Abfangen, A macht Nr. 2 und Nr. 1, oder Rechts und links.

33 Gegen Nr 3: Block und Konter Kopfstoss, Vorbeileiten und Tiefschlag

34 Gegen Nr 4: Block und Konter

35 Gegen Nr 5 tief: Block und Konter, Vorbeileiten und Tiefschlag

36 Gegen Nr 5 hoch: Innenpak, Tan-Lap, Shield, zwei mal ausweichen und Abfangen

37 Gegen Nr 8: Man Sao: A rutscht durch, oder A zieht zurück

38 Stopptritt

39 Handbefreiungen: erst Schienbeintritt, oben faltender Ellbogen, diagonal faltender Ellbogen mit mehr Körpereinsatz, Unten mit Bong zu Tan, Plan B Beissen

40 Gegen Schubsen: Aussenpak oder Bong

41 vorbeileitende Abwehr: Innen: links, rechts – Aussen: links, rechts

42 klassische Übung dafür: Dan Chi einarmiges Chi Sao

43 Übung für Gewichtsverlagerung: Angriff auf Jam, A rotiert und Angriff auf Tan, dann B

44 Angriff von innen nach aussen: Kao Sao

45 Rotation des Handgelenkes für neuen Angriff: Huen Sao

46 Kombination: diagonal – Innenpak- rum- vor – hinter mit Bong- Rotieren und vor.

47 Kampfanwendung dieser Technik. Grundsätzliche Erklärung zum Zweck dieser Übungen. Mein Arm muss extrem geschickt sein, um im Kampf einen Vorteil zu haben.

48 Seitenwechsel für Übung 45: B lässt A nicht rotieren durch Abknicken des Handgelenkes.

49 Faltender Ellbogen und Schulterbong: Dann A kurzer Tan, Ellbogen rüber, Ausklappen, B Schulterbong

50 Aus Jam nach unten rotieren und angreifen, B Abwehr, dann Kettentechnik

51 Umfak und faltender Ellbogen, Drill dafür: B Angriff, A Umfak und falten, B Schulterbong, kurzer Tan innen hoch und Jam Abstand und Pause, und A Angriff

52 Diagonal auf Tan, dann Lap und Haken, erst Bong, dann rückneigen und Lap

53 Freies Dan Chi gleichseitig

54 Freies Dan Chi diagonal

55 Gegen 2 Angriffe

56 Siu Nim Tau Form einarmig rechts

59 SNT ganz von der Seite

60 SNT von Vorne

61 SNT links, Erklärung

62 SNT links

63 Chum Kui Form links

67 CK Form flüssig links

68 CK Form ganz links

69 CK Form rechts