

Basic-Intermediate-Advanced Tabelle

Die Tabelle schlägt Möglichkeiten vor, um in einem Training Basic-Technik zu trainieren und für Fortgeschrittene eine next-step Ergänzung anzubieten. In den Zeilen ist ein passender Vorschlag zur Basis Technik die für Fortgeschrittene in zwei Stufen Intermediate: leicht fortgeschritten und Advanced: deutlich Fortgeschritten trainierbar ist. Der Trainer muss bei diesem Modus sinnvoll zwischen den Gruppen springen oder einen Hilfstrainer zur Verfügung haben.

Mit nicht mehr als einem Trainer sollten niemals alle drei Varianten angeboten werden. Für einen Trainer also maximal zwei Spalten zur Zeit!

Legende

L bedeutet L(eft); also links: gemeint ist die VORDERE SEITE eines RECHTSHÄNDERS. Weil vordere Seite aber ein sehr viel längeres Wort ist und links oder left erheblich kürzer und die meisten nunmal rechtshänder hat sich left für vordere Seite eingebürgert. Abgekürzt mit L.

R bedeutet also r(ight), also recht, also eigentlich hintere Seite.

* Zeigt an, wenn die Notiz in Spalte vier für ein bestimmtes Feld gilt.

“ bedeutet das das Gleiche wie im Feld darüber analog gilt

! bedeutet, dass eigentlich keine Sonderform für Intermediate und Advanced nötig ist; nur die noch bessere Ausführung.

/ bedeutet oder

| <i>Basic</i> | <i>Intermediate</i> | <i>Advanced</i> | <i>Notiz</i> |
|--------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Defensive Posture | Preventive Strikes | - | |
| Fighting Posture | Adv. Movement | Diamond Pattern* | Switch nach vorne und hinten seitlich |
| Step & Slide | Switch Step | Step, Switch& Turn, Bob&Weave | |
| Sidestep | - | - | |
| Groin Kick | L(eft) Push-, R(ight) Groinkick | L Groin- & other Kicks* | Als sinnvolle Kombi |
| Rear Straight | Straight, Hammer, Elbow | Clinch & Straight Clinch&Uppercut, Sparrings* | v.a. Russian Tie & Straight |
| Swing/Slap | Hook, SideHammer (Forehand) | Hook (Fist), Elbow-Strikes | |
| Kneestrike | Switch Knee | SideKnee | |
| | | | |
| Rhino | ! | ! | |
| Choke Defense (Hands) (inside) | 1 Hand, 2 Hand, Augen zu, + Schläge | 1 Arm verletzt o.ä.* | Mehr Widerstand oder schlechtere Startbedingungen; zb auch im Sitzen |
| Headlock Escape (early) | More Resistance | Sparringformen | |
| Breakfall Back | Stufe 2 + Seitwärts + Rollen | Stufe 3, etc | Sufen entsprechen Ausführung, Höhe und Intensität |
| Stomp Kick (Ground) | + Ankle Grip (TD) | Div TD* | quasi Spiel aus der Open Guard |
| Push Kick (Ground) | “ | “ | Es gilt das Gleiche wie oben |

| <i>Basic</i> | <i>Intermediate</i> | <i>Advanced</i> | <i>Notiz</i> |
|---------------------------|--|--|---|
| Interview Posture | Preventive Strikes | Controll Tech* | Präventiv aus Bedrohung in Kontrolltechnik |
| Turn 90° | Turn 180° | - | |
| Push Kick | L(ef)t Pushkick (aka Foot-Jab), [+] / Stomp Kick | L(ef)t Pushkicks & Follow Ups / Sidekick | |
| Horizontal Elbow | Vertical Up- & Down Elbows | Spinning Elbow | |
| Hammerfist | Backhand Hammerfists (from Rhino) | Hammerfist Sparring | |
| Jab | Jab (!) | Jab (!!!) | Technisch und taktisch perfektionieren geht immer |
| Parry/360 | -* | - | Verständnis der limitation vertiefen |
| Single Cover & Counter | - | Same Side Counter* | Wenn sinnvoll, Analogie zu Ausweichbewegungen |
| Headlock Escape (late) | Kosak | Forward Roll* | Kann, muss aber nicht! |
| Choke Defense (Headclear) | Against Wall | Resistance & Strikes | |
| Clothes Grab Defense | Inside & Outside | Resistance | |
| Hand Grip Defense - Roll | + Neckgrip | + Neckgrip & + Armdrag | |
| Hand Grip Defense - Elbow | “ | | |
| Drag Down | Spinning Throw | + Alternatives in all directions* | zB Outer Reap, Wurf nach vorne etc. |
| Breakfall sideway | Stufe 2 | Stufe 3 | |
| Forward Roll | Obstacle (über Hindernis) | - | |
| Tactical Get Up | Resistance | From Guard | |
| Push Off Mount Escape | Bridge & Roll | Resistance; Strikes / Elbow Escape | |
| Kick Off Guard | Scissor Sweep | Flower Sweep / Strikes, Resistance | |
| Stick Defense | Stick Use | Resistance + Stick Use | |
| Knife Defense Objects | Knife Defense Barehanded | K.D. Control* | Einsatz v Clinch, Knie & Ellenbogen vs Messer |

| <i>Intermediate</i> | <i>Advanced</i> | <i>More Advanced</i> |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 3 Combo Hands | Hands & Kicks | ...more Complex |
| Duck Under | Resistance | Alternatives; Sparring |
| Overhook | TDs | TDs |
| Underhook | | TDs |
| Russian Tie | | TDs |
| Headlock Escape High | - | - |
| Chokes against Wall | - | - |
| Bearhug Escape | Resistance | Alternatives |
| Bearhug front | Resistance | Alternatives |
| Seated Defense | - | - |
| Headclear vs Single Collar | Pummeling | Wrestling |
| 1 Double Collar Escape | Alternatives | Pummeling & Wrestling |
| Knife Defense* | Prison Rush | |
| Knee Mount | Top Control | - |
| Bridge & Roll | Elbow Escape | Bottom Escapes vs Top Control |
| Tactical Get Up (Guard) | Control, Strikes & Escapes | Triangle, Kimura, Guillotine |