

Prüfungsprogramm Jeet Kune Do

Instructor-Stufe 1:

Chi Sao (rollen mit Entrys)
Hubud mit Lowline Kicks

Spear-Mirrordrill (Hände aufeinander legen, dann beliebiger Angriff: Schwinger, Griff zum Hals, Shoot usw. und Reaktion des Verteidigers)

Trapping mit Pratzen (Einstieg über Reference Point– komplette Abfolge pak sao und lop sao Richtung) pak – lop / pak – pak – jao+pak – lop

Espada y Daga: Stock und Messer (Arbeiten mit den Waffen in der jeweiligen Distanz)

Zeigen durch:

Numerada (einer füttert mit Zeitlupenangriffen)

Abwehr gegen realistische Angriffe

→ mehrere Angreifer greifen frei an – mit / ohne Equalizer

→ empty Hands (e.H.) gegen Kette

→ gegen Kontakt- oder Schlagangriffe – zu Boden bringen und Festlegen bzw. Abführen
(3 Grundsätze: Sicht nehmen / Stand nehmen / Luft nehmen)

Non-Telegraphik Drill (aus entspannter Haltung folgt Schlag zur Brust → Hand vor Fuß! – Partner versucht zu fegen und rauszugehen / leicht außerhalb der Boxing Range)

Messer-Circle-Drill (e.H. vs. Messer – Messer des Angreifers läuft über Hubud sicher an seinen Zielen vorbei bei ständigen Druck – mit / ohne Fakes und zweiter Hand)

Clinch (Thai-Clinch / Tie-Up Clinch / Grappling Clinch – Pummeling / Befreiungen / Angriffstechniken)

PFS-Sparring: Fokus auf Interceptions, Destructions, Fakes usw.

Sparring: komplett offen mit / ohne Equalizer über alle Distanzen (mit Helm)

R.A.T. im Bookends-Drill

→ z.B. 6 count mit R.A.T. / Messersparring mit R.A.T. / Stocksparring mit R.A.T. / e.H. Sparring mit R.A.T.

Theorie:

Technikaufbau (ganzheitliche Methode vs. stufenweiser Aufbau)

Trainingsstrukturierung / -durchführung (Warm-up / Technik / Sparring / Cool down)

Pratzentraining (Statisch / Semi-dynamisch / Dynamisch)

→ Halten einer Trainingseinheit

Instructor-Stufe 2:

Bewegungslehre: Boden vs. Stand

Trapping mit Pratzen (Einstieg über Kick + Punch zum Reference Point, dann komplette Abfolge pak sao und lop sao Richtung, dann mit Folgetechniken Kick + Punch raus)

Sumbrada:

- Stock / Messer: Mit Entwaffnungen und Folgetechniken
- Stock + Messer
- Doppelstock
- Langstock

Abwehr gegen realistische Angriffe

- e.H. gegen Handfeuerwaffe
- Nothilfe für Opfer welches mit Kontakt- und Schlagangriffen konfrontiert wird

Cover-Drill:

- statisch (Stufe 1: V steht an der Wand & wird mit Fausttechniken eingedeckt → arbeitet nur mit Deckung sonst passiv Stufe 2: V findet in der Folge einen Entry und schlägt zurück)
- dynamisch (V bewegt sich innerhalb eines 2x2m Quadrates und arbeitet nur mit Deckung gegen Faust- und Fußtechniken)

Nutcracker-Drill (Kreis mit Angreifern – auf Nummernzuruf greift einer oder mehrere an – Verteidigung mit R.A.T. unter Beachtung der anderen Gefahrenquellen)

Pratzen / Bruchtest: One Inch Punch

Sandsack: Langstock: Schläge und Stiche

Trappingsparring auf begrenztem Raum mit Schützausrüstung (Helm und Open Fingers)

Sparring: Doppelstock / Espada y Daga (mit Helm und Softsticks) / Langstock + alle vorherigen Sparrings

Theorie:

Technikaufbau (externale statt internale Bewegungsanleitungen)

Trainingsstrukturierung / -durchführung (Stresstraining / Szenarios)

→ Halten einer Trainingseinheit