

Prüfungsprogramm Cobra Combative Art – Nickelstick Balintawak

Short Node Stick Level 1 (Basic Level / Grundstufe)

I. – Warm-up Übungen

- a) Wrist Twirling
- b) Double Twirling
- b) Body Exercises

II. – Stellungen (Stances)

- a) Neutrale Stellung (Natural Stance)
- b) Gruß (Bowing/Saludo)
- c) Kampf/Verteidigungsstellung (Fighting Stance)
- d) Ready Position

III. – Stock Drills (Stick Drills)

- a) Doppelstock Drills (Double Stick Drills)
- b) Einzelstock Drills (Single Stick Drills)

IV. – Unterrichtsmethodik (Method of Teaching)

- a) 12 Grundschnitte in Form (Delivery of the Twelve (12) Basic Strikes)
- b) 12 Powerschnitte in Form (Delivery of the Twelve (12) Power Strikes)
- c) 12 grundlegende Verteidigungen und Basic-Schlag als Konter in Form (Execution of Twelve (12) Defense Position for the Twelve (12) Basic Strike)
- d) 12 grundlegende Verteidigungen und Powerschlag als Konter in Form (Execution of Twelve (12) Defense Position for the Twelve (12) Power Strike)

V. – Verteidigung und Konter Training (Defense and Offense Training)

- a) Basic Strike without Pakgang or without using Stick to Stick Defense
- b) At Random Strike without Pakgang or without using Stick to Stick Defense
- c) Basic Strike with Pakgang or applying Stick to Stick Defense
- d) At Random Strike with Pakgang or Applying Stick to Stick Defense
- e) Defense and Offense Training with the Combination of Pakgang and without Pakgang in Basic and at Random Application

VI. – Doppelstock Palakaw (Double Stick Defense and Offense Training)

- a) Grundlegende Trainingsform (Basic Training Application)
- b) Training in zufälliger Form (At Random Training Application)

Abschluss der Lektionen I bis VI – Nach erfolgreicher Prüfung wird das "Basic Lesson" Abschluss Zertifikat, zusammen mit dem "Short Node Stick Level 1" verliehen.

Short Node Stick Level 2 (Intermediate Training Level / Mittelstufe)

VII. - Grouping Lektionen (Der Einsatz der linken Hand)

- a) Group 1 – Lösen und Beiseiteräumen / "Lifting and Clearing"
(Familiarization of Lifting and Clearing with the Different Variations)
- b) Group 2 – Butt Verteidigungen und Meidbewegungen mit dem Kopf
(Familiarization of Clearing and Butting Defense & Variations as well as Head Movement)
- c) Group 3 – Stich Verteidigung und Meidbewegungen mit dem Körper
(Familiarization of Thrust Defense & Proper Body Movements)
- d) Group 4 – Verteidigung gegen Abanicos, Kombinationen & unkonventionelle Schläge
(Familiarization of the Abanico or Fan Strike Defense & Variation)
- e) Group 5 – Verteidigung von Faustschlägen & Stößen
(Familiarization of Punching and Butting Defense & Variation)
- f) Group 6 – Verteidigung gegen Angriffe mit dem Ellenbogen und Kopf
(Familiarization of Elbowing and Head-Butting application)
- g) Group 7 - Verteidigung gegen Tritte und Fußfeger
(Familiarization of Kicking and Foot Sweeping/Tripping Application)
- h) Kombination der Gruppen 1 bis 7 mit Variationen zur vollen Entwicklung der Reflexe des Schülers
(Combination of Group 1 to Group 7 with the different variations to fully develop the student's reflexes)

VIII. – Butt & Stich Anwendungen (Butting & Thrusting Application)

- a) Grundlegende Butt Trainingsform(en) (Basic Butting Training, Form & Application)
- b) Grundlegende Thrust Trainingsform(en) (Basic Thrusting Training, Form & Application)
- c) Freie Butt & Stich Anwendungen (At Random Butting & Thrusting Training Application)

Abschluss der Lektionen I bis VIII – Nach erfolgreicher Prüfung wird das "Intermediate Lesson" Abschluss Zertifikat, zusammen mit dem "Short Node Stick Level 2" verliehen.

Short Node Stick Level 3 (Semi-Advanced Training Level / Mittelstufe)

IX. – Grundlegende Entwaffnungen (Basic Disarming Application)

- a) 7 Entwaffnungen für Schläge zur rechten Seite (7 disarming application for the right side strike)
- b) 7 Entwaffnungen für Schläge zur linken Seite (7 disarming application for the left side strike)
- c) Entwaffnungen gegen Stich zur Körpermitte (Center thrust disarming application)
- d) Entwaffnungen gegen Stich zur rechten Seite (Right side thrust disarming application)
- e) Entwaffnungen gegen Stich zur linken Seite (Left side thrust disarming application)
- f) Entwaffnungsanwendung in freier und zufälliger Reihenfolge (At random training disarming application)
- g) Waffenlose Entwaffnungen (Empty hand disarming application)

X. – Anwendung von Mehrfachtechniken (Multiple Technique Training Application)

- a) Kombinierte Schlag, Butt & Stich Trainingsform(en) (Combined Striking, Butting & Thrusting Training, Form & Application)

b) Kombination von Butt- und Entwaffungstechniken (Combination of butting and disarming training application)

c) Anwendung von "Push & Pull" (Push and pulling training application)

Abschluss der Lektionen I bis X – Nach erfolgreicher Prüfung wird das "Semi-Advanced Lesson" Abschluss Zertifikat, zusammen mit dem "Short Node Stick Level 3" verliehen.

<- Zurück - Start - Weiter ->