

Nickelstick balintawak vizsgaanyag

Angol megnevezés	Magyar megnevezés
SHORT NODE STICK LEVEL 1	Level 1 – Normál rattan bot
Lesson 1	1. Lecke
Body Exercises	Test gyakorlatok
Stick Exercises	Bot gyakorlatok (bemelegítés)
Lesson 2: Stances	2. Lecke: Állások
Natural Stance	Természetes alapállás
Salutation (Saludo - From my heart You Are Welcome With Respect)	Balintawak köszöntés (Saludo)
Center Stance	Középsúlyos állás
Forward Stance	Első súlyos állás
Back Stance	Hátsó súlyos állás
Lesson 3: Sticks Drillings	3. Lecke: Botgyakorlatok
Double Stick Drills	Hatos redondó sinowali
Double Stick Drills Application	Párban, V-re tartott botra hatos redondó sinowali
Defence and Offense Training with Double Stick Drills Application	Párban, hatos redondó sinowali az adogatásra, visszatámadással a másik botra
Single Stick Drills in Eight (8) Counts	8 vágás (jobb kézzel, bal kézzel)
Lesson 4: Method of Teaching	4. Lecke: Tanítási módszer
Delivery of Twelve (12) Basic Strikes	Balintawak 12-es támadó forma - önállóan
Execution of Twelve (12) Defense Position for the Twelve Basic Strikes	Balintawak 12-es védő forma - önállóan
Delivery of the Twelve (12) Power Strike	Balintawak 12-es támadó forma – full power - önállóan

Execution of Twelve (12) Defense Position with Power Strikes	Balintawak 12-es védő forma – full power visszatámadással - önállóan
Execution of Twelve (12) Defense Position with Thrust Application	Balintawak 12-es védő forma – sunkite visszatámadással
Execution of Twelve (12) Defense Position with Batting and Flywheel Application	Balintawak 12-es védő forma – punyo visszatámadással és redondóval
Lesson 5: Defense and Offense Training (Single Stick)	5. lecke: Védekezés és támadás gyakorlatok (egy bot)
Basic Strike without Pakgang or without using stick to stick defense.	Forma, párban, csak kéz blokkolja a visszatámadást (bot védekezés nélkül)
At random Strike without Pakgang or without using stick to stick defense.	Random adogatásra reagálás, csak kéz blokkolja a visszatámadást (bot védekezés nélkül)
Basic strike with Pakgang or applying stick to slick defense.	Forma párban (kéz és bot is blokkol)
Defense and Offense Training with the Combination of Pakgang and without in Basic and at Random Application.	Random adogatásra reagálás, melynél lehet, hogy csak a kéz blokkolja a visszatámadást és lehet kéz-bot blokk is (random)
Lesson 6: Double Stick Defense and Offense Training	6. lecke: Két botos védekezés és támadás gyakorlatok
Basic Strike Training Application	Párban, hatos redondó sinowali az adogatásra, visszatámadással a másik botra
At Random Strike Training Application	Párban, hatos redondó sinowali a random adogatásra, visszatámadással a másik botra

SHORT NODE STICK LEVEL 2	Level 2 – normál rattan bot
Lesson 7: Grouping Lesson (The Uses of the Left Hand)	7. lecke: Grouping leckék (a bal kéz használatáról)
Group 1 - Familiarization of Lifting and Clearing (4 variation)	Group 1: Emelés és eltakarítás (4 variáció)
Group 2 - Familiarization of Clearing and EATING Defense (3 variations)	Group 2: Eltakarítás és punyohasználat (3 variáció)
Group 3 - Familiarization of Thrust Defense and Proper Body Movements	Group 3: Szúrás elleni védekezés és megfelelő testmozgás (3.1 és 3 random!)
Group 4 - Familiarization of the Abaniko of Fan Strike Application (3 variations)	Group 4: Abaniko alapú alkalmazások (3 variáció)
Group 5 - Familiarization of Punching Application While the Stick is in Fighting Motion	Group 5: Ütések alkalmazása miközben a bot harci mozgást végez (4 variáció)
Group 6 - Familiarization of Elbowing and Head Butting Application While the Stick is in Fighting Motion (2 variation)	Group 6: Könyök és fej támadások alkalmazása miközben a bot harci mozgást végez (3 variáció)
Group 7 - Familiarization of Kicking and Foot Sweeping Application While the Stick is in Fighting Motion (3 variation)	Group 7: Rúgás és lábsöprés alkalmazások miközben a bot harci mozgást végez (3 variáció)
Training Application with the combination of all grouping lesson and variation	Alkalmazások az összes grouping kombinálásával és variációjával (random grouping)
Lesson 8: Batting Training Application	8. lecke: Punyo alapú kéztámadások alkalmazása
Basic Batting Training Application	Alapvető punyo alapú kéztámadások
At Random Batting Training Application	Random punyo alapú kéztámadások
SHORT NODE STICK LEVEL 3	Level 3 – normál rattan bot
Lesson 9: Basic Disarming Application	9. lecke: Alapvető lefegyverzések
Seven (7) Basic Disarming Application for the right side strike	Hét (7) alapvető lefegyverzés tenyér oldali támadásra
Seven (7) Basic Disarming Application for the left side strike	Hét (7) alapvető lefegyverzés fonák oldali támadásra

Center Thrust Basic Disarming Application with Three (3) Option	Egyenes szúrásra lefegyverzés három (3) lehetősége
Left Side Thrust Basic Disarming Application with Three (3)	Bal oldali szúrásra lefegyverzés három (3) lehetősége
Right Side Thrust Basic Disarming Application with Two (2) option	Bal oldali szúrásra lefegyverzés két (2) lehetősége
Defense and Offense Training with Basic Disarming Application	Támadó és védő forma és lefegyverzések kombinációja
Empty Hand Basic Disarming Training Application	Alapvető pusztakezes lefegyverzések
Lesson 10: Multiple Technique Training Application	10. lecke: Többszörös technikák alkalmazása
Combination of Batting and Disarming Training Application	Punyo alapú kéztámadások és lefegyverzések alkalmazása
Push and Pulling Basic Training Application	Alapvető lökés és húzás alapú alkalmazások