

PENSUM NIVÅ J1A TW KALI.

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

- 1.1. SINAWALI Nr.2
- 1.2. SINAWALI Nr.3
- 1.3. BASIS TWIRLING (figur 8)

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. BASIS SLAG VINKLER nr 1 – 10 (Wi Tik slag)
- 2.2. BASIS BLOKK VINKLER nr 1 – 10 (støttet blokk)
- 2.3. KORT ANYO nr 1 – 10
- 2.4. BASIS TWIRLING (figur 8)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV (saksak/pekal (himmel/jord grep)

- 3.1. BASIS ANGREPSVINKLER Nr.1 TIL Nr.5
- 3.2. HÅNDFLATE NED BLOKK Nr.1 TIL Nr.5

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

- 4.1. SINAWALI Nr.2 APPLIKASJONER MED VARIASJONER (innganger 1-6)
- 4.2. BASIS SLAG
- 4.3. BASIS SPARK (front spark, rundspark, sipa)
- 4.4. BASIS BLOKKERINGER MOT SLAG OG SPARK

X. BASIS TEORI

FORSTÅELSE AV AVSTANDER

- LARGO MANO – LANG AVSTAND
- MEDIO MANO – MIDDELS AVSTAND
- CORTO MANO – KORT AVSTAND
- CORTO-CORTO MANO / PUNYO MANO –
(veldig kort avstand, i hovedsak punyo)

PENSUM NIVÅ J1C TW KALI.

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

1.1. SINAWALI Nr.6 MEDIUM

1.2. BASIS TWIRLING (figur 8)

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

2.1. STOKK TRAPPING nr. 1 – 10

MED KONTRINGSSLAG

2.2. AHAS AGAWS. (slange avvæpning)

2.3. BASIS TWIRLING (figur 8)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV. (saksak/pekal (himmel/jord grep)

3.1. BLOKKERINGSDRILL

FRIE ANGREP MED BLOKKERINGER

3.2. "MED KLOKKEN" AVVÆPNINGSSERIE (saksak/pekal (himmel/jord grep)

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

4.1. SINAWALI Nr.6 DRILL

4.2. INAYAN LÅSNINGS DRILL Nr.1

PENSUM NIVÅ J2A TW KALI

I. DOBLE BASTON

- 1.1. SINAWALI Nr.5
- 1.2. SINAWALI Nr.6 CHAINING (høy, medium, lav)
- 1.3. TWIRLING VARIASJONER
- 1.4. FOTARBEID, MALE/FEMALE TRIANGLE, SIDE STEPPING

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. BASIS VINKLER Nr.1 TIL Nr.10
 ANGREP, BLOKK OG 3 MOTSLAG
- 2.2. CROSSADA AGAWS. KRYSS AVVÆPNINGER
- 2.3. TWIRLING VARIASJONER
- 2.4. CONTRA Y CONTRA (slag mot blokk)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV (himmel/jord grep)

- 3.1. "MOT KLOKKEN" AVVÆPNINGSSERIE 1 – 5
- 3.2. BLOKKERINGS DRILL
 FRIE ANGREP MED BLOKKERINGER OG AVVÆPNINGER

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

- 4.1. SINAWALI Nr.3 APPLIKASJONER MED VARIASJONER
- 4.2. SINAWALI Nr.5 APPLIKASJONER MED VARIASJONER
- 4.3. BASIS SPARK (kneangrep)
- 4.4. BASIS SLAG (albuer)

X. BASIS TEORI

FORSTÅELSE AV DE FORSKJELLIGE SLAGENE MED STOKK
(LabTik, WiTik, Redondo, Abanico, Punyo)

PENSUM NIVÅ J2C TW KALI

I. DOBLE BASTON

- 1.1. SINAWALI Nr.6 ABANIKO
- 1.2. SINAWALI Nr.6 DUNGA
- 1.3. CHAINING SINAWALI Nr.2, 3, 5 og 6
- 1.4. TWIRLING VARIASJONER

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. HÅND PÅ HÅND BLOKKERINGER 1-6
- 2.2. HÅNDLEDDS AVVÆPNINGER
- 2.3. TWIRLING VARIASJONER
- 2.4. PUNIO SUMBRADA
- 2.5. CONTRA Y CONTRA (slag mot blokk)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV (saksak/pekal grep)

- 3.1. STRIPP AVVÆPNING VARIASJONER (for å forstå prinsippet)
- 3.2. BLOKKERINGS DRILL
FRIE ANGREP MED BLOKKERINGER OG AVVÆPNINGER

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

- 4.1. SINAWALI Nr.6 APPLIKASJONER MED VARIASJONER
- 4.2. LOWLINE SIKARAN DRILL Nr.1
- 4.3. INAYAN LÅSNINGS DRILL Nr.1 APPLIKASJONER

PENSUM NIVÅ J3A TW KALI

I. DOBLE BASTON

- 1.1. SINAWALI Nr.6 ABANIKO VARIASJONER
- 1.2. SINAWALI Nr.6 DUNGA VARIASJONER

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. UMBRELLA BLOKKERINGER 1-4
- 2.2. PUNIO AVVÆPNINGER MED VARIASJONER
- 2.3. BASIS VINKLER Nr.1 TIL Nr.10
BLOKKERING OG MOTANGREP MED PUNIO
BLOKKERING, MOTANGREP OG AVVÆPNING
- 2.4. TWIRLING VARIASJONER (bakke og luft)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV

- 3.1. STRIPP MED MOTSTANDERS KROPP
- 3.2. HUBUD MED AVVÆPNINGER

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

- 4.1. FRIE APPLIKASJONER FRA ALLE SINAWALIER
- 4.2. HUBUD BASIS
- 4.3. DUMOG INNGANGER, LÅSNINGER OG NEDTAGNINGER 1 – 10

PENSUM NIVÅ J3C TW KALI

I. DOBLE BASTON

- 1.1. CHAINING VARIASJONER MED ALLE SINAWALI
- 1.2. ALLE SINAWALIER MED TWIRLING VARIASJONER

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. BASIS VINKLER Nr.1 – 10 INNGANGER TIL DUMOG/LÅSNINGER
- 2.2. PUNIO SUMBRADA INNGANGER TIL AVVÆPNINGER
- 2.3. TWIRLING VARIASJONER (bakke og luft)
- 2.4. CONTRA Y CONTRA MED PUNIO

TOM HÅND MOT STOKK

- 2.5. AVVÆPNINGER (ahas and crossada agaws)
- 2.6. LÅSNINGS DRILL Nr.1

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV

- 3.1. KNIV "TAPPING" BASIS

IV. MANO MANO

TOM HÅND APPLIKASJONER

- 4.1. APPLIKASJONER MED KRYSSING OG GUNTING

PENSUM NIVÅ J4A TW KALI

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

1.1. EN HÅND PRINSIPPET

II. SOLO BASTON

2.1. BLOKKERING MED MOTANGREP, AVVÆPNING OG MOTANGREP

2.2. TWIRLING, PUNIO SUMBRADA OG AVVÆPNING

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILL

5.1. HUBUD (flere variasjoner)

V. ESPADA Y DAGA

SVERD OG KNIV

4.1. ESPADA Y DAGA Nr.4 TIL Nr.7

PENSUM NIVÅ J4C TW KALI

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

- 1.1. HØY/LAV PRINSIPPET
- 1.2. SPEIL PRINSIPPET

II. SOLO BASTON

- 2.1. LÅSNINGS DRILL Nr.1 LÅSNINGER MED EGEN STOKK, MOTSTANDERS STOKK ELLER UTEN STOKK
- 2.2. STOKK LÅSNINGS DRILL Nr.1 DUMOG APPLIKASJONER

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILL

- 5.1. HUBUD (flere variasjoner)

V. ESPADA Y DAGA

SVERD OG KNIV

- 4.1. SINAWALI Nr.6 KNIV I HIMMEL GREP (høyre eller venstre hånd)
- 4.2. SINAWALI Nr.6 KNIV I JORD GREP (høyre eller venstre hånd)

PENSUM NIVÅ J5A TW KALI

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

1.1. SINAWALI Nr.6 DOBBELT SLAG

1.2. CONTRA Y CONTRA. EN FOR EN

BLOKK MED VENSTRE STOKK, SLAG MED HØYRE STOKK

BLOKK MED HØYRE STOKK, SLAG MED VENSTRE STOKK

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

2.1. UPAKAN AGAWS. STRIPP AVVÆPNINGER (med kroppen eller stokken)

TOM HÅND MOT STOKK

2.2. UPAKAN AGAWS. STRIPP AVVÆPNINGER (alle variasjoner)

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILL OG APPLIKASJONER

5.1. TRAPPING

5.2. TRAPPING I ALLE DRILLENE

V. ESPADA Y DAGA

SVERD OG KNIV

4.1. CROSSADA

4.2. HUBUD

VI. ESPADA

6.1. LARGO DRILL Nr. 1. (en til en)

PENSUM NIVÅ J5C TW KALI

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

- 1.1. KRYSSING AV SINAWALI 2, 3 og 5
- 1.2. BROBYGGING AV SINAWALI 2, 3, 5 og 6
- 1.3. CONTRA Y CONTRA. EN TIL EN
DOBBEL
FRI

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. STOKK LÅSNINGSDRILL Nr.2

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV

- 3.1. KNIV TAPPING FORSVARENDE MOTANGREP

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILL OG APPLIKASJONER

- 5.1. HUBUD MED MANO MANO INNGANGER TIL DUMOG

V. ESPADA Y DAGA

SVERD OG KNIV

- 4.1. MOTANGREP

VI. ESPADA

- 6.1. LARGO DRILL Nr. 2. (en til en)

PENSUM NIVÅ J6A TW KALI

NIVÅ J6A ER DEN SAMLEDE KUNNSKAPEN FRA NIVÅ J1A – J5C

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

- 1.1. BRUK AV ALLE SINAWALI MOT ANGRIPENDE MOTSTANDER
- 1.2. FRI CARENZA MED BAKKE OG LUFT

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. FRI STOKKEKAMP MED LARGO, MEDIO OG CORTO

TOM HÅND MOT STOKK

- 2.2. FORSVAR MED MOTANGREP, AVVÆPNING, SLAG/SPARK, LÅSNINGER OG NEDTAGNING

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV

- 3.1. FORSVAR MED MOTANGREP, KONTROLL, AVVÆPNING OG NEDTAGNING

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILL OG APPLIKASJONER

- 4.1. FRITT FRA SLAG/SPARK MED MOTANGREP, KONTROLL OG NEDTAGNINGER

PENSUM NIVÅ J6C TW KALI

NIVÅ J6C ER DEN SAMLEDE KUNNSKAPEN FRA NIVÅ J1A – J5C

I. DOBLE BASTON

DOBBEL STOKK

- 1.1. CONTRA Y CONTRA MED SINAWALI INNGANGER
- 1.2. FRI CARENZA MED BAKKE OG LUFT

II. SOLO BASTON

STOKK MOT STOKK

- 2.1. FRI EN TIL EN MED KONTROLL, AVVÆPNING, LÅSNINGER OG NEDTAGNINGER

TOM HÅND MOT STOKK

- 2.2. OVERGANGER TIL MANO-MANO (se IV.)

III. DAGA

TOM HÅND MOT KNIV

- 3.1. OVERGANGER TIL MANO-MANO (se IV.)

IV. MANO MANO

TOM HÅND DRILLER OG APPLIKASJONER

- 4.1. FRITT BLANDEDE DRILLER, INNGANGER MED SLAG, HUBUD, SEKSER, LÅSNINGER, KONTROLL OG NEDTAGNINGER TIL DUMOG