

# **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