Abesedario 10: Mano Mano Technik No 1

Die Eskrimasysteme aus Cebu arbeiten oft mit einem Basisset von Techniken, bzw. Verteidigungsmuster auf die Grundangriffe. Solche Übungsformen werden normalerweise als Abesedario bezeichnet. Im DPI Eskrima gibt es 10 grundlegende Abesedariogruppen. Das letzte Abesedario Mano Mano wird ohne Waffen durchgeführt. Bei der ersten Technikfolge gibt es zwei verschiedene Ausführungsvarianten: modern und traditionell.

Moderne Ausführung

Angreifer (schwarzer Anzug) und Verteidiger (roter Anzug) stehen sich in Kampfstellung gegenüber.	
Angriff 1 ist ein Schlag von außen. Der Verteidiger blockt mit Doppelblock.	
Der Verteidiger kontert mit einem tiefen Rückhandschlag.	
Direkt darauf (aus der Bewegung gezogen) folgt ein Vorhandschlag zur linken Gesichtshälfte des Angreifers.	

Mit der linken Hand wird nun ein Fauststoß zum Kopf ausgeführt. Die rechte Hand checkt gleichzeitig den Arm des Angreifers.	
Der Verteidiger schlägt eine tiefe Rückhand und checkt den (bzw. zieht am) Arm des Angreifers.	
Die Kombination endet mit einem geraden Fauststoß rechts. Die linke Hand checkt konträr unterstützend zum Fauststoß.	

<u>Traditionelle Ausführung</u>

Angreifer (schwarzer Anzug) und Verteidiger (roter Anzug) stehen sich in Kampfstellung gegenüber.	
Angriff 1 ist ein Schlag von außen. Der Verteidiger blockt mit Doppelblock.	

Der Verteidiger kontert mit einem Rückhandschlag zur rechten Gesichtshälfte des Angreifers.	
Es folgt ein Vorhandschlag zur linken Gesichtshälfte des Angreifers.	
Direkt aus der Bewegung folgend wird eine tiefe Ellenbogentechnik (oder Handrückenschlag) ausgeführt.	
Der Verteidiger wechselt nun auf die Außenseite des Angreifers. Dabei wird der Arm mit der rechten Hand (bzw. Unterarm) kontrolliert.	
Es folgt ein Fauststoß mit links zum Gesicht.	

Die Kombination endet mit einem geraden Fauststoß rechts. Die linke Hand checkt den Arm des Angreifers.	