<u>Kaw-It (Sticky Hands Training)</u>
Media Largo

Aufgabe des Kaw-It Trainings ist es die linke Hand zu schulen, um den Angreifer konstant kontrollieren zu können. Im Gegensatz zum Tapi-Tapi wird der Kontakt ständig aufrecht erhalten. Kaw-It Training gibt es in verschiedensten Ausprägungen je nach Distanz und Waffe, so z.B. Corto/Einzelstock oder Pangamot/Cadena de Mano.

Die Übung beginnt mit einem horizontalen Schlag zum Kopf (Angriff 1), der vom Verteidiger geblockt wird.	
Es folgt ein Konterschlag unter dem Arm des Angreifers. Die gesamte Übung wird in mittlerer Distanz ausgeführt.	
Die linke Hand kontrolliert die Stockhand des Angreifers. Der eigene Stock steht zu Konterschlag oder Konterstich bereit.	
Der Angreifer versucht tief zu schlagen. Der Bewegung wird mit konstantem Druck gefolgt, ohne dass der Angreifer einen Impuls erhält.	
Der Angreifer versucht hoch zu schlagen. Der Verteidiger folgt wiederum der Bewegung des Angreifers.	

Mit einem diagonalen Schlag wird auf die Rückhandseite gewechselt.	
Der Stockarm des Angreifers wird während des Seitenwechsels auf die Außenseite mit dem rechten Unterarm kontrolliert.	
Der Angreifer gibt leichten Druck in Richtung des Verteidigers.	
Der Verteidiger übernimmt den Druck und wechselt die Hände. Er kontrolliert nun wieder mit der linken Hand die waffenführende Hand des Angreifers.	
Der Angreifer versucht (nun auf der Rückhandseite) tief zu schlagen. Der Bewegung wird mit konstantem Druck gefolgt, ohne dass der Angreifer einen Impuls erhält.	
Der Angreifer versucht hoch zu schlagen. Der Verteidiger folgt wiederum der Bewegung des Angreifers.	

Mit einem diagonalen Schlag wird der rechte Arm für die Übernahme platziert.	
Der Angreifer wird mit dem rechten Unterarm kontrolliert.	
Die linke Hand kann nun für den Seitenwechsel nach innen platziert werden.	
Mit einem tiefen Rückhandschlag wird auf die Innenseite des Angreifers gewechselt. Ab hier wiederholt sich die Übung.	