

**Wing Tsun Chi Sao.** Die Erste und Zweite Sektion Holzpuppe. Klassisch, Varianten. 70 Min.

- 3 Einführung. Tan und tiefer Handflächenstoss gegen Pak Da aus Poon Sao wird mit Lap abgewehrt.
- 4 Ende Kwan und Donnerfäuste (getauscht) oder Kwan und Bong steigt auf und fesselt beide Arme
- 5 HP Zug direkt aus Poon oder als Zick Zack erst Druck mit beiden Armen, dann Zug und Bizepsschlag, Einarmwürger oder Handwechsel für uppercut. Oder Ellbogen. Anderer Einstieg mit Huen Got Sao, Zick Zack links rechts und greifen und Ellbogen. Weitere Einstiege nach Pak und Fauststoss (Fak Sao) oder von zwei mal innen. Abwehr von Schulterstoss gegen den Zug durch hohen Ellbogen beim Zug.
- 6 Gegen erfolgreichen Zug Schleuderwurf. Frühe Abwehr gegen Zug. Wenn A danach Tan eindrückt Überkopf Bong und Dong Fak. A wechselt nach Zug Griff für Uppercut, dann frühe Abwehr mit Gaan und Tan befreien, tiefe Hand greift an, A macht Bong und Lap und stechenden Ellbogen
- 7 Becken verriegeln und Schritt
- 8 Frühe Abwehr nach Huen mit Spatenhand angreifen, oder etwas später mit Fook als Höhenbegrenzer abwehren.
- 9 Kyusho Jitsu K. O. Schlag nach Zug
- 10 Standardablauf Teil 1
- 11 Standardablauf Teil 2
- 12 Standardablauf komplett
- 13 Kommentar
- 14 Gegen Tan und tiefen Handflächenstoss Kwan, Schere, ziehenden Noybong, Lap. Gegen ziehenden Noybong Gegenzug
- 15 Zick Zack seitlich raus geplant: A aus Poon Pak Da, B raus und tiefe HF, A dagegen Schere, B wieder tan und raus und tiefe HF
- 16 Timing
- 17 Anwendung Bewegung 9 und 10
- 18 Wer übt, wer gewinnt?
- 19 Unterscheidung bei der Abwehr: Noybong, Schere, Lap. Noybong wenn A's Hand nahe am Ellbogen
- 20 Nase zu Nase
- 21 Erklärung
- 22 Gegen frühe Abwehr mit Huen wieder Kao und neuer Angriff
- 23 Unterscheidung Griff von zwei mal aussen dann abtauchen, oder innen dann sprengen
- 24 Späte Abwehr nach Griff Haken über diesen Arm
- 25 Umfak gegen Schere als Kettentechnik und Bewegungsübung
- 26 Nach Schere gegen Schere Kao Sao und Holzpuppenzug und –Griff
- 27 Abwehr von Umfak
- 28 Unter Bong durch
- 29 Rotation Jam Bong Jam und Reaktion. Von Jam auf Bong rotieren und hohen Dong Fak von innen, B blockiert mit Jam, dann faltenden Ellbogen
- 30 Gegen hohen Bong
- 31 Gegen Raustauchen und Dongfak Jam und Griff zwei mal aussen Hand und Hals
- 32 Raustauchen mit Unterstützung der Hand, A's Ellbogen heben
- 33 Raustauchen nicht möglich, dann zur anderen Seite und Griff mit beiden Händen zusammen sprengen.
- 34 Weitere Anwendungen: Arm wird nach HP Doppelzug nach unten mit Körper kontrolliert. Aus Poon zweimal aussen eine Hand zieht diagonal hoch, andere tiefer Haken, dann äusseren Arm rüberschaufeln und diagonaler Zug mit Griff von unten. Oder aus Poon rechts Haken links tief, rechter Tan geht über seinen Arm und schaufelt diesen Arm der anderen Hand zu, dann Zug und tiefe HF oder anderen Angriff. Gegen diagonalen Bong der stehen bleibt mit Noybong übernehmen und tiefen Haken kantig. Diagonaler Zug mit greifendem Innenpak.
- 35 Holzpuppenform Satz 1 und 2 am Gerät
- 36 Holzpuppenform 2
- 37 Holzpuppe gepolstert