

Die fünfte Sektion Holzpuppe 2015

3 Erster Ablauf: A Angriff zweimal aussen, B blockiert, dagegen Dschat, gegen den Dschat B hacken mit doppeltem Gaan und angriff zweimal aussen, A Abwehr Doppeltan und Gegenangriff zweimal innen, B dagegen Windwühle, A dagegen mit Noybong übernehmen und hohen Angriff, B dagegen Abwehr Scherengaan und Pak und Fauststoss (=Da), A dagegen Tan und Schritt raus und Kick äuseres Bein und tiefe Handfläche (=HF) wie in der Form.

4 Statt Tritt Kniestoss

5 Kombi Kniestoss und Tritt

6 A Lap Fak zu kurz, B macht Wu Sao zu Bong, A Noybong, fesseln, raus und Kniestoss

7 Variante nach Noybong gleich drüberriesen, oder nach Noybong mit Ellbogen über seine Arm und Fak Sao

8 Langer Standardablauf erklärt

9 Langer Standardablauf

10 Erklärung Abwehr rechtzeitig oder verspätet zur Übung

11 A Rotation Jam zu Bong und Spatenhand oder direkt Spatenhand auch direkt als Angriff, B Abwehr Windmühle und mit Noybong übernehmen und Spatenhand, wird in bestimmten Situationen von A mit diagonalem Bong abgewehrt, A weiter mit Tan und Fak, wird von B mit gleichzeitigem Bong abgewehrt, die andere Hand rotiert nach innen und greift mit Spatenhand an. Das ist dann ein Drill

12 Dieser Drill mit Schrittarbeit erklärt

13 Rooting

14 Drill 14 Angriff mit Windmühle direkt aus Poon rechts oder links, B Abwehr mit Windmühle und Noybong und Fak die von B mit Tan und Fak abgewehrt wird. B drückt den bong runter und greift mit Spatenhand an. Wird von A mit Windmühle abgewehrt, A Gegenangriff mit Spatenhand, B macht Jam, übernimmt mit Noybong und macht Fak Sao und so weiter. Das wird ein kurzer Drill.

15 Proaktiv: A Angriff mit Kick, Pak und Fak, B blockiert, A mit Noybong übernehmen, sich abdrücken und Seitkick, Abwehr dazu

16 Proaktiv: A Angriff mit Kick, Pak und Fak, B blockiert, A macht mit der Fak Hand Bong und geht raus, dann ist der Weg für Angriff mit der anderen Hand frei.

17 Windmühlenangriff direkt aus Poon rechts auf beiden Seiten mit deutlich rausgehen

18 Windmühle gegen Pak und Da direkt, Windmühle kann auch zum Ellbogenschlag werden

19 Tan und raus und Tritt geht praktisch immer

20 Doppelte Huen Sao von aussen als Kettentechnik und Bewegungsübung

21 Anwendung A zweimal Dschan aussen, B blockiert, A doppelte Huen und Angriff innen, B blockiert, A drückt mit Tan innen runter und greift wieder an

22 A Nach Zick Zack Angriff Pak und da, B macht Abwehr Bong, diesen Bong sofort dschatten und neuer Angriff

23 HP Satz 5 Form von vorne

24 HP Satz 5 Form seitlich und von hinten