

## Die Siebte Sektion Holzpuppe Chi Sao Anwendungen

3 Drill 1. Aus Poon Jam 2 mit Noybong übernehmen und Spatenhand. Drückt B bei Abwehr dagegen, dann Kao und Fak oder Umfak, wenn zentrale Abwehr dann A von unten mit Tan übernehmen und Fak. B Abwehr mit hochspringenden Bong und Lap Fak. A Abwehr mit Wu, B weiter mit Lap und Spatenhand, A reisst zur Abwehr den Bong hoch bzw. lässt ihn nicht nach unten ziehen. Dann A Lap und Fak..... Das ist ein Drill.

4 Drill 2. A Aus Poon Lap und stechender Ellbogen, B Abwehr Schulterbong und Pak, A klappt aus, B rutscht als Abwehr Richtung Handgelenk, B Gegenangriff Lap und Fak, dann fliegender Wechsel wie 4. Sektion Chum Kiu, Angriff oben innen, A drückt bei der Abwehr auf die Seite, B macht weiter mit Lap und stechenden Ellbogen. Das wird ein Drill.

5 A Aus Poon Lap und stechender Ellbogen, B Abwehr Schulterbong und Pak, A klappt aus und fesselt nach unten, Kwai Chang andere Hand und ausklappen, egal ob B noch Abwehr schafft oder nicht. Abwehr Forwärtsdruck und sich wegdrücken lassen gegen den zweiten Ellbogen und Kick

6 B gegen Pak Da aus Poon erst Bong und dann Tan und Fak, dann wie in 4. Sektion CK seitlich raus und fliegender Wechsel und Pak und Spatenhand (oder Biu Fak). A Abwehr Wendung und Pak, B Pak und Spatenhand, A Abwehr erst Bong und dann Tan weil A so drückt, usw. Das ist ein Drill

7 Es gibt 6 Varianten von falten. Faltender Ellbogen von innen, Faltender Ellbogen von aussen, Umfak, Umfak von innen, diagonaler Umfak von innen. *Diagonaler Faltender Ellbogen von aussen ist die Kombination von Tan, Kau, Ellbogen vor seinen Unterarm und Fak und gehört zu den Biu Tze Sektionen.*

8 Abwehr diagonalen Umfak.

9 Von Jam auf Bong rotieren für tiefen Angriff, Abwehr.

10 Drill dafür

11 Kreuzschritt in Verbindung mit Greifen und Zug. Kreuzschritt bei seitlichem Gleichgewichtsverlust. Dann ein Schritt mehr und Seitkick.

12 Kreuzschritt ist Tan- oder Bong Tritt.

13 Angreifer ist über meinen Griff Start und Bremse für Kreuzschritt

14 Dann kann auch Kick wie in Form gemacht werden

15 Kreuzschritt ist möglich. A macht Pak Da aus Poon, B Abwehr diagonalen Bong und Rückwärtsschritt, A drückt auf Tan, B Kreuzschritt mit Verankern an A und Tritt von aussen hinten. Oder auch nach Abwehr mit Tan und Rückwärtsschritt.

16 Abwehr ist Nase zu Nase, mitwenden und schubsen.

17 Abwehr von Bong und Tritt wie Nummer 14 mit Schienbein wie immer

- 18 HP Form klassisch Satz 7 von vorne.
- 19 HP Form am Gerät.
- 20 HP Form mit Veränderungen.
- 21 HP Form mit Veränderungen am Gerät.