

## **2. Sektion Chi Sao**

**4 Klassische WT-Hebel, immer als Vorbereitung für Schlag oder gegen Hindernis schubsen**

**Hebel zur Seite auch mit Trittabwehr mit Dschat, nach unten, nach oben, nach hinten mit rückwärts Chi Sao  
Alle Hebel im Drill als Kettentechnik**

**11 Hebelkette und Abwehr:**

**Körperhebel, Bong-Beugehebel (zum Wurf), Figure 4 Beugehebel, Streckhebel mit Handwechsel, Armbrecher über der Schulter, Schulterwurf, Drehhebel 1 in Richtung der gegriffenen Hand, 1, Drehhebel 2 in die andere Richtung, Kipphandhebel direkt, Kipphandhebel verdreht, Kipphandhebel dazwischen aus Bong-Armstellung**

**Hebel gegen hohen Bong Sao**

**Notlösungen: Hand greifen oder wo festhalten, gegen Bong-Beugehebel werfen oder Purzelbaum, gegen Figure 4 Hebel Purzelbaum**

**2 Arten beide Arme werden von hinten festgehalten gegen gleichseitigen Armhebel mit Schulter runterdrücken**