

3. Sektion Chi Sao

Als Einstieg gibt es grundsätzlich 2 Möglichkeiten: Gleichseitig oder Gegenläufig

Bei gleichseitigem Einstieg gibt es 4 Fortsetzungen: Die Beschreibung gilt für Poon Sao links:

1. Es klappt,
2. der Andere (B) reagiert mit mit Bong etwas hochreissen, dann mit rechts Bong greifen und links drüberschlagen,
3. B reisst Bong etwas höher dann rechts greifen, und links darunter Hammerfaust zum Bauch und dann gleich wieder hoch zu Fak,
4. B reisst Bong sehr hoch dann auch links greifen und rechts mit Umfak unten durch Fak-Sao zum Hals, dann gleich wieder Lap und Fak

Bei gegenläufigem Einstieg gibt es 3 Fortsetzungen:

1. Man trifft,
2. B drückt bei der Abwehr auf Bong, dann weiter mit faltendem Ellbogen,
3. B blockiert mit Druck auf Tan, dann rechts Lap und links Biu Fak, falls der andere darauf mit Bong reagiert, dann weiter wie beim gleichseitigem Einstieg

Die Abwehr ist immer gleich: Kao Sao und faltender Ellbogen

Die erste Fortsetzung ist bei korrekter Position von B übernehmen mit Noy Bong und hoher Handflächenstoss.

Seine Abwehr ist Dong Fak als Schubser unter der Achsel, festhalten, Tritt und Handtechnik

Es gibt 3 Dong Fak: tief auf die kurze Rippe, unter die Achsel als Schubser und hoch mit Ausholen. Man kann sie als Konter auf Pak Fauststoss üben. Abwehr von hohem Dong Fak mit kleben bleiben, schubsen, treten.

Ein anderer Teil der 3. Sektion ist die Fesselung aus Fak Sao mit Arme kreuzen. Falls B zu stark ist und sich nicht kreuzen lässt dann umschalten und Lap und Faltender Ellbogen mit Kontrolle am Ellbogen von B oder weiter wie beim Einstieg der 3. Sektion.

Die Abwehr dagegen ist aggressive Handbefreiung, falls das nicht klappt dann anderes

Die Abwehr von Pak Da (Fauststoss) allgemein. Es gibt für mich Innen und Aussen. Bei Innen weiter mit Lap und Faltenden Ellbogen, falls B auf Bong (selten) drückt dann mit Tan von unten übernehmen und andere Hand macht Fak. Bei Aussen Jam und Dschau Sao zu Haken, oder eben hoher Dong Fak.

Ein weitere Teil sind Fortsetzungen aus der Position Bong Da gleichseitig wie beim 8. SG Programm. B ist in Bong und macht Pak und Fak unten durch.

Hier gibt es 4 Drills. A wehrt immer mit dezentraler Bui Fak ab und trifft auf die Wu Sao von B.

1. B drückt auf Bong, dann weiter mit Tan und Fak, Folgetreffer, Arm von B greifen und Ausgangsposition wieder herstellen, B rotiert als Seitenwechsel
2. B ist steif, dann Lap und Handflächenstoss, weitermachen, Arm von B greifen und Ausgangsposition wieder herstellen, B rotiert als Seitenwechsel
3. B wehrt den HF von Drill 2 ab, macht Pak Fak mit gleicher Hand, A macht auch Pak Fak und faltenden Ellbogen (weil b auf Bong drückt), Folgetechniken, Arm von B greifen und Ausgangsposition wieder herstellen, B rotiert als Seitenwechsel
4. ist eine andere Fortsetzung von Drill 3, A macht statt faltendem Ellbogen Lap innen und Biu Fak andere Hand, (weil B auf Tan drückt), hier könnten auch wieder andere Fortsetzungen wie beim Einstieg entstehen