

Erste Sektion Biu Tze Chi Sao im Wing / Tsun und Freistil

Einstieg klassisch mit diagonalem Zug und Bui Fak, A drückt auf die Seite dann Kwai chang, Kwai auf Schlüsselbein oder PP L1, ST 11, St12, unten übernehmen und Bui Fak, nicht Fak Sao, Schrittarbeit beide Varianten möglich

A blockiert Ellbogen dann weiter wie dritte Sektion

Einstieg nichtklassische Bruce Lee Variante Zick Zack oder auch wie 4. Sektion

Abwehr gegen klassisch mit Tan von unten übernehmen und Pei Chang, Konter wieder Ellbogen, das sind die 3 Ellbogen. Daraus entsteht dann ein Drill. Abwehr des Ellbogens mit Tan von unten oder Kau von oben, abhängig von der Höhe des Ellbogens. In den Kreis rein oder wenn das nicht geht raus.

Zweiter Drill mit Tan und tiefen Handflächenstoss. Auf das Timing achten. Erst mit verspäteter Abwehr, dann erst rechtzeitig. Tan und tiefe Handfläche – Noybong Spatenhand hoch – Kwan Sao. Wichtige Kombination wenn der Tiefe HF trifft dann Kontrolle und hoher Angriff. Klassischer Drill nach Kwan Angriff mit Spatenhand und untere Hand rotiert, A drückt auf die Seite, B macht Kwai, A Tan und tiefe HF. Zweiter Drill mit Fook als Höhenbegrenzer, der Fook wird zum Angriff und wird mit Bong abgewehrt, dann kann gegen den Bong wieder Tan und tiefe HF gemacht werden. Das mit oder ohne unten rotieren. Auf Schrittarbeit achten. Beim Angriff nach Kwan mit Spatenhand diagonalen Schritt, dann passt sie.

Gegen Tan mit starkem Druck gedrehte Rückhand oder mit Bui befreien

Oder B klappt nach zweitem Ellbogen aus, dann diagonalen Umfak (Tan, Kao am Ellbogen, Fak), Abwehr wieder Tan, falls B durchdrückt dann hinterrutschen und weiter

Kwan gegen Schere als Kettentechnik mit Dschat, A oder B führt

Gegen den Kwan ziehender Kao und Bui Fak wie Holzpuppe, wenn der abgewehrt wird noch 2 mal Zick-Zack, hier auch einen Drill daraus machen

Nach Kwan wenn Angriff zu kurz Lap und Fak oder Tan Fak

Oder nach Kwan wenn Angriff lang Lap innen und faltenden Ellbogen

Oder gegen den Ellbogen hinter den Ellbogen rutschen und selber gleichseitigen Ellbogen, Abwehr wieder Noy bong und eventuell greifen oder Pak mit anderer Hand

Kwai Chang als Kettentechnik

Kwai Chang gegen clinchen