

## Fesselungen

Kap	Technik	Start	Anmerkung	Abwehr
1	6 Fesselung unter Achsel	Lap-Fak	Diagonal vorgehen	früh Tschat Fak als Gegenangriff Spät Handbefreiung Ganz spät mit Ellbogenschlag rein <b>FALSCH</b> Hand hochrötieren! Aktiv = faltender Ellbogen dagegen Passiv = Bong hochziehen Bong hochziehen.
2	7,8 Kreuzfesselung, Variante mehr Zug und selber wenden, mit Huen innen rein wenn A gegenhält, oder drüberrutschen wenn A steif	2x außen	Hinter Hand auf Vordere Ellbogen hoch, elastisch raus	
3	8 Hände tauschen mit Wendung, ehemals vordere Hand greift mit Innenpak, hintere diagonal, und dann Kreuzfesselung, gegen Man und Wu	2x außen		
4	9 Fesselung mit Fischschwanz, gegen einspurige Man-Wu	außen Diagonal o. Gleichseitig	Ellbogen tief lassen	Vorderer Arm macht Bong, Wu schießt sofort vor
5	Impulslose Fesselung mit von hinten diagonal übernehmen gegen einspurige Man-Wu	2x außen	Raus gehen, Ellbogen eng (damit Gegner nicht durchrutscht)	Bong und unten durch vgl. Kap. 48
6	10 Demann Fesselung mit diagonalem Zug und Kreuzschritt in den Rücken des Angreifers	Lap-Fak	Unteren Arm erst loslassen, wenn der obere Zug hat und fesselt. Kurz beide Arme fesseln. Kopf einziehen, wenn im Rücken	
7	11 Fesselung mit eigenem Arm – Hebel	Lap-Fak		Arm Befreiung (Ellbogen untere Hand auf Bong und rausziehen
8	12 Pak Fauststoss als Fesselung, Pak rutscht vor	Poon Sao	Pack Arm rutscht vor bis zum Körper des Gegners	frühe Abwehr kleben bleiben und Bong
9	13 Fesselungen aus 3.Sektion chi Sao	Lap-Fak	Evtl. Zeigefinger auflegen Arm unten durch und am Elbogen halten Oder Körper umklammern	Arme nicht bis auf Körper pressen lassen. <b>Arme nicht kreuzen lassen!</b> Abwehr mit Tan Sao und Handbefreiung Variante mit Zurückkreuzen, greifen und rausreißen Späte Abwehr mit Körperhebel oder über Rücken drehen
10	14 Zwei Fesselungen wie 4. Sektion (2 = rausgerutschten Arm unter Achsel einklemmen)	Lap-Fak 2x innen Poon Sao		Bong und gegenfalten. Evtl. hinter Ellbogen rutschen (6. SG)
11	15 Fesselung wie 4 SG	Poon Sao	Hände runterführen und hinter Rücken führen und bevorzugt rechten Arm greifen, Schlag mit linker (freier) Hand gegen Leber (Körper)	Arm steif machen und nicht hinter Rücken führen lassen
12	16 Fesselung wie 8 SG Erster Ablauf	Lap-Fak	Starker Gegner wehrt sich gegen Lap. Ellbogenschlag nutzen um Arm des Gegners wegzuräumen. Dann ausfalten und Fortsetzungen	Unterer Arm hat gute Vorwärtsspannung und bleibt kleben. Aufsteigen und in Tan gehen, vorbeileiten und mit anderem Arm in Bong gehen.
13	17 Fesselung nach Schwingerabwehr	Schwinger	Schwingerarm umschlingen. Zweite Hand des Gegners heranführen und greifen. Fußkontrolle!	Hand nicht stehen lassen und sofort zurückziehen. Notlösung = freier Arm macht Ellbogen oder einfach Gegner über den Haufen rennen.
14	18 Fesselung mit Dschat wenn selber in Bong, Wu Sao greifen und auf Man Sao schlagen	Poon Sao Überkopfbong	Idee = statt Lap Fak alternativ Bong + Fauststoß. Trifft nicht, weil Wu Sao im Weg. Deshalb Wu Sao auf Ellbogen schlagen (nicht auf Unterarm) und so Weg frei machen für Fak Sao Wichtig vor gehen wenn im Bong	Bong und gegenfalten oder wenn später dran mit anderem Arm Bong
15	19 Fesselung wie 6 SG, hinter Ellbogen rutschen, hinter Kopf	Poon Sao	Würgen und frei Hand packen + fesseln. Anschließend Kniehebel und zu Boden werfen	Nicht hinter Ellbogen rutschen lassen. Arm lang und nicht fesseln lassen.
16	Fesselung zwischen den Beinen von hinten	Clinch	Einen Arm festhalten In den Rücken des Gegners bewegen und fixierten Arm von hinten durch die Beine greifen + anziehen.	

Fesselung Z1 in Abwehr und Angriff

Mit Huen rein

### Fesselungen

Oberer Arm mit Huen rein und greifen.  
Unteren Arm greifen und lang ziehen.  
Wenden und unteren Arm unter der Achsel einklemmen.  
Unterer eigener Arm wird frei für Angriff

## Fak Sao Drills

Kap	Technik	Anmerkung	Abwehr
1 24	Fak Sao Drill mit Biu unten durch, Lap und Fak	Bei Biu unbedingt andere Hand zurückziehen (vor Lap Fak)	Sofort selbst Lap Fak
2 25	Fak Sao Drill zwei mal mit Biu einmal unten durch und einmal oben, dann Lap Fak		
3 26,27	Nach Fak mit Huen direkt durch, mit und ohne treffen lassen	Harte Fak Sao provoziert i.d.R. Gegendruck des Verteidigers	Dschat und greifen (aber bei Abwehr Fak Sao nicht zu viel Druck nach vorne oder zur Seite)
4 28	Gegen Biu unten durch mit Tan Druck, Abwehr ist rausgehen und Lap und Haken von hinten, der andere lässt sich treffen, Fortsetzung ist Kniestoss und Tritt ins Gelenk und Wurf mit oben ziehen. Als Kettentechnik A stehen lassen, B führt A mit dem Griff, den er nicht löste, zurück in neutrale, aufrechte Stellung, B macht Dschat und diagonale Fak, B geht unten mit Biu durch, Rollenwechsel	Untere Hand muss kleben (Gummiarm). Zug und Haken nur sinnvoll, wenn Gegner gewendet ( $90^\circ$ zur Seite)	
5 29,30 31	Gegen Biu unten durch mit Bong Druck, Ziel ist Hals greifen und A drehen und wegschieben, erst mit treffen lassen und Befreiung als Kettentechnik.	Angreifer macht die Technik Fliegender Handwechsel, untere Hand greift am Ellbogengelenk und dreht (wichtig!), obere Hand zum Hals und schiebt	Frühe Abwehr ist hebender Bong der kleben bleibt und dann faltenden Ellbogen macht. Abwehr dagegen Kwan oder Schulterbong Späte Abwehr wie Dong Fak (beide Arme zum Heben verw.)
6 32,33	Gegen Biu unten durch mit Tan Druck und sofort Haken, nach Haken macht Verteidiger Lap-Fak und das Gleiche, damit eine Kettentechnik entsteht. Oder Faltenden Ellbogen nach der Hakenabwehr	Faltender Ellbogen ist nicht besser als Lap Fak! Eigentlich nur nötig, wenn zweiter Arm nicht aufsteigen kann	
7 34	Dschat Fak als Kette oder Lap und Angriff von aussen-hinten	Raumdiagonale hat gute Eigensicherung	
8 35,36 37,38	Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Fook als Höhenbegrenzer und sofortigen Gegenangriff, mit und ohne treffen lassen. Fook als Höhenbegrenzer diagonal (38) wenn möglich	Höhenbegrenzer ist Notlösung, besser frühzeitig Kao Sao	Wichtig gegen Tank Fak unbedingt Bong. Wu Sao rotieren ist zu langsam!
9 39,40	Nach Lap Fak Tan Fak, Abwehr mit Huen (gegen festhalten), Huen Got (Druck zentral) oder Kao (Druck nach außen), mit und ohne treffen	Idee = Nach Tan Fak Angreifer macht Verteidiger sofort Abwehr und Gegenangriff	Abwehr Huen, Huen Got oder Kao gleichzeitiger Gegenangriff
10 41	Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, dieser macht weiter (Wie 3.SG)	Verteidiger - Innenpak kreisförmig nach unten und sofort Fak Sao als Gegenangriff. Angreifer – kräftiger diagonaler Lap + Spatenhand, sofort Handflächenstoß, Kollosion mit Fak Sao Verteidiger, Dschat und Fak, anschließend Lap Fak	
11 42	Nach Lap Fak Zug und Angriff auf Innenpak, statt Pak und Dschat macht der weiter, dessen Arm gepackt wurde	Variante zu 10 → Verteidiger ist schneller	Nach Pak Fak macht Verteidiger sofort Lap Fak
12 43,44	Gegenangriff statt Innenpak: Aus Grundstellung A macht Lap und Angriff auf Innenpak, B ist schneller und macht Bong zu Tan, zieht sich in den Kreis rein und gibt selbst Fauststoss, A lässt los und macht Abwehr mit Man Sao, andere Hand macht perfect Powerslap, B wehrt ab, A macht Dschat und Handflächenstoss wie in 5. Sektion, B wehrt mit Kam Na Sao ab, von vorne	Gutes Timing erforderlich! Verteidiger weicht aus, indem er mit Gegenzug reagiert und seinerseits angreift. Wichtig aufrecht und frontal bleiben.	
13	nicht gefilmt Aus Pon Sao Biu Tze Pak Sao Drill	Biu, Außenpak um Weg für erneute Biu frei zu machen	
14	nicht gefilmt Drill hoch-tief	Lap Fak, untere Hand übernimmt oben mit Pak, obere Hand gibt Tiefschlag, danach Tschat Fak und von vorne	
15	aus diagonalem Kontakt huen sao und ziehender Innenpak	Nach Zug loslassen und mit selber Hand Fak Sao	

Nach Lap Fak			
Kap	Technik	Anmerkung	Abwehr
45	Drehhebel1 Hand erster Zug nach unten- Ergebnis Arm auf Rücken gebogen Drehhebel2 Hand erster Zug über Kopf – Ergebnis Kipphandhebel Kipphandhebel  Doppelfauststoß	Griff mit Daumen an den Knöcheln, Mittelfinger Faust machen und Hand zurückziehen am Handgelenk Fliegender Wechsel Obere Hand rutscht nach unten Untere Hand schlägt nach oben Je nach Wu Sao Stellung innen oder außen vorbei  innen vorbei außen vorbei Unten nicht treffen, nur kontrollieren Arm lang ziehen und unten reingehen Hand Zentral, Ziehen und unten durch mit Uppercut  Gliedmaßen zerstören. Arm muss kurz (stark angewinkelt) sein	Jam und begleiten mit Tan übernehmen Fak (Kamna Sao) selten, Tan und faltender Ellbogen Meist, Bong Impuls und Tan Fak Selten begleitender Tan Meist Überkopfbong Tan Sao Kleben bleiben und mit anderem Arm in Bong gehen und Ellbogenschlag (Zug ist Bong Impuls)  (Angriff zerstört WT-Konzept) Offensiv mit Bong oder Gegenangriff verteidigen
	Schrengan als Angriff  Schulterwurf, Armbrecher Uppercut  Aufwärtsellbogen auf Oberarm  Doppelpack  Schlag mit Unterarm auf Ellbeuge und Kopfstoß		
46	Rausgehen und Tiefschlag	Untere Hand macht Weg frei für 2te Fak Sao	Unterer Arm Bong springt vor
		Unbedingt aufrecht bleiben Hintere Hand springt vor Bong und Ellbogen Kleben bleiben , Arm begleiten am Körper vorbei und unter Achsel fesseln	

## Einfache Anwendungen

Kap	Technik	Anmerkung	Abwehr
13	48 Gegen Lap und Fak Kwai chang und Handflächenstoss unten durch	Lap Fak unbedingt mit Kao Sao einleiten, Zug nach unten zur Seite dann keine Drucklücke	
14	49 Gegen Lap und Fak gegengreifen und Festhalten		Rechtzeitig mit der Zughand loslassen und abwehren
15	50 Gegen Abwehr mit Innenpak Fesseln und rund mit 2. Fauststoß kommen		Nicht fesseln lassen Vordere Hand macht Bong, hintere Hand rotiert mit Kwan nach oben
	Gegen Abwehr mit Innenpak Kao Sao, Quwat Sao wie Scherengaan		Mit WuSao rausspringen und hoch rotieren
16	- Dong Fak		
17	46 Nach Lap Fak Tiefschlag		