

## Vierte Sektion Holzpuppe Chi Sao

1 Titel

2 Titel

3 Einleitung

4 A macht aus Poon Pak Da Tan, B Abwehr mit Tan, dann und umklappen zu Noybong und tiefen Handflächenstoss (=HF), sich abdrücken, Seitkick, A wehrt mit Schere ab, macht Pak und tiefe HF, B wehrt mit Schere oben zu kurz ab, A macht Kao und Fak oder Innenpak und Fak

5 Öffnen mit Kwan Sao

6 Standardablauf 1 und Erklärungen und Varianten dazu

7 Nach dem Öffnen macht B Huen und A Kao und Ellbogen.

8 Gegen das Öffnen zweimal wieder Handposition wechseln.

Standardablauf 2 mit Handposition wechseln gegen das Öffnen.

9 Erklärung zu 8

10 Seitkick mit Bein abwehren

11 Standardablauf 2 mit Trittabwehr mit Bein

12 Zwei Möglichkeiten für den Seitkick

13 Erklärung

14 Dong Fak in drei Höhen, Abwehr dazu.

15 Nach hartem Dong Fak Tan und Körperhaken, nach Tan und Körperhaken Griff und Fak hoch

16 Tiefe Angriffe gegen grösseren Angreifer oder als unerwartete (Hoch-Tief) Aktion. Abwehr gegen Dong Fak verspätet im Standardablauf, oder eben rechtzeitig.

17 Text

18 Pak Fak, Lap Fak, die untere Hand übernimmt von oben mit Noy Bong seinen unteren Arm von aussen, sich abdrücken und Seitkick.

19 Trittabwehr wie Bewegung 3 Satz 4 HP mit Kwan Sao und Bong Gerk, Kontertritt, Dong Fak.

20 A Fauststoss tief wird von B mit gleichseitigen Gum oder Bong abgewehrt, A macht sofort Fauststoss hoch andere Hand, wird mit Aussenpak abgewehrt, Konter B Dong Fak.

21 Holzpuppenform Satz 4 am Gerät, und aus mehreren Perspektiven.