

Shaolin Qinna form 1 og 2

Form 1.

Navn (Engelsk):

Golden Silk Enwind Wrist

Oversettelse:

Gylden silke åpnende håndledd

Beskrivelse av teknikk:

Håndledds låsw

Metode i bok:

1. Du slår mot ansikt på motstander med høyre hånd
2. Motstander blokkerer utover og griper din høyre hånd med sin høyre
3. Du griper om oversiden motstanderens høyre hånd med din venstre mens motstanderen fremdeles holder om din høyre arm
4. Åpne opp din høyre hånd, beveg den i en sirkel bevegelse mot motstanderens underarm. Fest grep og press ned.
 - a. Bevegelsen må være bestemt
 - b. Beveg den litt bakover
 - c. Press litt inn mot deg selv
5. Du kontrollerer nå vristen til motstanderen og han går ned i bakken hvis du vil.

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co4, Yaotong xue

Funksjonalitet (1-10): 7,5



Form 2.

Navn (Engelsk):

Hook Wrist with Palm Cutting

Oversettelse:

Krok håndledd med håndflate kuttende

Beskrivelse av teknikk:

1. Gå frem og slå motstanderen i mage regionen
 - a. Motstanderen griper om håndleddet med sin venstre hånd
2. Grip om motstanderens venstre hånd med din venstre hånd
3. Knytt lett neven på høyre hånd og roter den over motstanderens hånd
 - a. Mot venstre
 - b. Benytt håndens knivegg mot underarmen til motstanderen
 - c. En type fangende bevegelse
4. Hold godt om hans venstre hånd og slipp ikke!
5. Press raskt ned og la presset rotere lett mot venstre
6. Gi han smerte

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Co4, yao tong xue, Co6, Co7

Høyre hånd: Ingen

Funksjonalitet (1-10): 7,5

Nytt siden sist

Shaolin treningsopphold

Fire ukers treningsopphold hvor du vil lære MYE og få din livs opplevelse. Inne i selve treningslokalet til munkene.

Avreise 22. juni 2007

Pris: Ikke fast satt ennå (*Så billig som mulig*)

Detaljerte opplysninger følger om en måned.



World Acudo Association sommermøtet 2006

Det skal bygges tettere bånd til Shaolin Tempelet. Dette er en prosess som har pågått i 2 år, og vil bare bli tettere og tettere. WAA vil arrangere studiereiser til tempelet og munkene vil komme hit for å undervise på seminar.

Seminar i Pakistan

15 mars til 22 mars vil det holdes et Acudo ryu seminar i Lahore med ca 500 deltakere.

Arrangør er Pakistan Acudo Association (PAA). Se mer på [www. acudo.com](http://www.acudo.com).

Besøk fra Shaolin munk i Trondheim

Det er forhandlinger med Shaolin om å få besøk fra dem i februar. Dette til et treningsseminar over syv dager. Det vil bli to treninger daglig for de som ønsker det og tre på helgen.

Hjemmesiden

www.acudo.com er kraftig oppdatert. Det anbefales å ta en tur dit. Logger du inn vil du også finne mange kjekke videoer av interesse. I tiden som kommer vil hjemmesidene bli stadig mer spekket med nytt stoff. Følg med!