

Shaolin Qinna form 1 og 10

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

3. kyu Yellow belt (Huang se Dushu)

- Normally 4 months training after 4. kyu before graduation
- Find the Stomach - and Spleen acupuncturepoints in addition to 4. kyu
- Four corners
- Yin/ yang theory
- Explain the construction of a selfdefencetechnique
- Spiral movement
- 45 degree angle theory
- First aid
- Show armlocks
- Show six ways of manipulation the wristjoint
- Show strangulation of the head using the legs
- Show a symptomatic acupressure treatment
- Show a standard tuina massage on the neck and back
- Show how to activate a acupuncturepoint
- Show hitting
- Show using the elbow in four directions
- Show twenty Acudo selfdefencetechniques
- Show five Shaolin Qin na techniques and the ten from before
 - Push the Boat Along with the Current
 - Bawang Withness Battle Array
 - Pat Chest and Twist Elbow
 - Plum Blossom Hands
 - Twist Wrist and Carry Elbow
- Show five selfdefencetechniques on every new meridian

2. kyu White belt (Bai se Dushu)

- Normally 6 months training after 3. kyu graduation.
- Find the heart -, smal intestine -, urinary bladder - and kidney acupuncturepoints in the addition to 3. kyu
- Show Acudo ryu techniques on the new meridians
- Show thirty Acudo selfdefencetechniques
- Explain the philosophy behing Acudo ryu selfdefence
- Show a acupressure treatment of problems with the muscular-skeleton system.
- Show mental relaxtation techniques
- Show five acudo selfdefencetechniques on the heart -, smal intestine -, urinary bladder - and kidney acupuncturepoints
- Show five Shaolin Qin na techniques and the fifteen from before

1. kyu White with black part (Qiheide bufen Dushu)

- This degree is given by the Acudomaster. It is no formal requierments