

5. kyu - Green belt (Luse Dushu)

- Normally 2 months training before graduation
- Find the lunge acupuncturepoints
- T-Theory
- Push and pull theory
- Count to ten in Chinese
- Show techniques on lunge acupuncturepoints
- Fallingtechnique to the side
- Throwing with foot (yin and yang)
- Show guard standing and laying
- Show kicks swing and front
- Show hitting with fist and knifehand
- Show block (yin and yang)
- Show Five Acudo ryu self defence
- Show five Shaolin Qin na techniques with - and without acupuncturepoints
 - Golden Silk Enwind Wrist
 - Hook Wrist with Palm Cutting
 - Kneel down to Beg
 - Xiang Zi Carries Basket
 - Protect Both Shoulders



4. kyu - Red belt (Hong se Dushu)

- Normally 4 months training after 5. kyu before graduation
- Find the large intestine acupuncturepoints and 5. kyu acupuncturepoints
- Weight principle
- Show techniques on large intestine acupuncturepoints
- Show fallingtechnique forward and backward
- Prestationmoment: Jump a standing bendt person with forward fallingtechnique
- prestatmonemtII: Jump three persons laying on the floor with fallingtechnique
- Show throws as hip throw (yin and yang)and ground throws
- Show bending on hand and hammerlock
- Show strangulation on neack from behind and with hands crossed from the front
- Show backfist
- Show side kick and round kick (yin and yang)
- Show ten Acudo ryu selfdefence techniques
- Show five Shaolin Qin na techniques and the one to previous belts
 - Hold the Moon in Arms
 - Fold Elbow
 - King of Heaven Holds the Tower
 - Hold Hand and Catch Fingers
 - Skillfully Catch Two Fingers
- Show five standard selfdefence techniques using large intestine acupuncturepoints

Form 3.

Navn (Engelsk):

Kneel down to Beg

Oversettelse:

Knel ned for å be

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen legger sin høyre hånd på din venstre skulder
2. Grip med høyre hånd om motstanderens overside av den venstre hånd som ligger på skulderen
3. Ta et steg bakover med høyre fot
4. Knytt venstre hånd og sving den i en sirkel med albuen pekende fremover mot motstanderen
5. Press på motstanderens høyre underarm med triceps regionen
 - a. Husk å hold hånden til motstanderen hardt slik at han ikke slipper unna
6. Press nedover raskt
 - a. Når du presser nedover med albuen er det viktig at du samtidig vrir kroppen din litt mot høyre for å gi plass til motstanderen
7. Kontroller høyre armen

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co4, H7, Yaotong xue, Co6, Co7

Funksjonalitet (1-10): 8,5



Form 4.

Navn (Engelsk):

Xiang Zi Carries Basket

Oversettelse:

Xiang Zi bærer en veske

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen griper om eller berører høyre skulder bakfra med sin høyre hånd
2. Grip om hånden med din venstre hånd og hold fast
3. Ta et lite steg frem med din venstre fot og vri samtidig kroppen din mot høyre
4. Bøy din høyre hånd og løft den opp mot motstanderens høyre arm
5. Beveg albuen i en sirkelbevegelse opp og over motstanderens høyre, press ned
6. Svikt noe i knærne slik at motstanderen får et press som går helt ned til bakken

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co4, Yaotong xue, Co 8, Co 9, Co10

Funksjonalitet (1-10): 6