

Form 5.

Navn (Engelsk):

Protect Both Shoulders

Oversettelse:

Beskytt begge skuldre

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen går fremover og griper om begge skuldrene, hendene lukker seg så om halsen.
2. Beveg høyre fot bakover samtidig som:
 - a. Begge hender svinger opp og innover
 - i. Høyre på venstre hånd
 - ii. Venstre på høyre hånd
 - b. Hendene presser nedover raskt
3. Svikt noe i knærne slik at motstanderen kan presses helt ned

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Co8, Co9 og Co10
Høyre hånd: Co8, Co9 og Co10

Funksjonalitet (1-10): 8

Form 6.

Navn (Engelsk):

Hold the Moon in Arms

Oversettelse:

Hold månen i armene

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen griper deg i klærne i bryst regionen med sin høyre hånd
2. Grip om hans høyre hånd med begge dine hender
 - a. Din venstre hånd kommer rett nedenfra
 - b. Din høyre hånd beveges sirkulært og kommer ovenfra
3. Vri motstanderens handledd mot høyre
4. Hold på hans hånd og press med tomlene på baksiden av hans hånd
5. Ta et steg bakover med din høyre fot og press raskt ned
6. Dra ned og bakover mot deg selv
7. Kontroller motstanderen

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen
Høyre hånd: Co4, Yaotong xue

Funksjonalitet (1-10): 6

Form 7.

Navn (Engelsk):

Fold Elbow

Oversettelse:

Brette albuen

Beskrivelse av teknikk:

1. Du tar et skritt fremover med venstre fot og slår motstanderen i mage regionen med høyre hånd
 - a. Motstanderen griper om håndleddet med sin venstre hånd
2. Grip om motstanderens hånd med din venstre hånd
3. Hold hånden hans mot din hånd med et godt grep
4. Ta et steg frem med høyre fot
 - a. Dette for å komme tett inn på motstanderen
5. Din høyre albue har blitt bøyd grunnet av at du har beveget deg fremover
 - a. Beveg albuen i en sirkel bevegelse over motstanderens venstre hånd
 - b. Press raskt nedover
6. Svikt litt i kneene for å kontrollere motstanderen helt ned

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Co4, yao tong xue, Co10

Høyre hånd: Ingen

Funksjonalitet (1-10): 7

Form 8.

Navn (Engelsk):

King of Heaven Holds the Tower

Oversettelse:

Kongen av himmelen holder tårnet

Beskrivelse av teknikk:

1. Hils på vanlig måte på motstanderen med høyre hånd
2. Benytt anledningen til å svinge hans arm mot venstre side
3. Når hånden hans står rett ut til venstre
 - a. Sving da motsatt vei ned til høyre
 - b. Stopp når hånden står så langt til høyre som mulig
 - i. Omtrent 90 grader noe rett frem
4. Grip om fingrene solid
5. Ta et steg fremover med venstre fot
 - a. Kom opp på utsiden av motstanderens
6. Press motstanderens albue oppover med din venstre hånd
7. Press fingrene nedover og inn. Knekk fingrene om ønskelig.
 - a. Eventuelt press albuen kraftig oppover
 - i. Han vil da beveges kraftig oppover

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Baxie, Co4, Yaotong xue, Sj10

Funksjonalitet (1-10): 8