

Shaolin Qinna form 3 og 4

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

- B18 Th 9, toppen av muskel
B19 Th 10, toppen av muskel
B20 Th 11, toppen av muskel
B21 Th 12, toppen av muskel
B22 L 1, toppen av muskel
B23 L 2, toppen av muskel
B24 L 3, toppen av muskel
B25 L 4, toppen av muskel
B26 L 5, toppen av muskel
B27 1 dulp i korsbein
B28 2 dulp i korsbein
B29 3 dulp i korsbein
B30 4 dulp i korsbein
B31 1 hull i korsbein
B32 2 hull i korsbein
B33 3 hull i korsbein
B34 4 hull i korsbein
B35 På sidene av halebeinet
B36 Midt i folden under rumpen
B37 Dra fingeren oppover baksiden av låret, hvor musklene går sammen ligger punktet
B38 Rett over B39, hvor du støter på senen
B39 hud fold bak kne, dra fingeren utover, hvor furen møter senen ligger punktet
B40 Midt i folden bak kneet
B41 Th 2, utsiden av muskelen
B42 Th 3, utsiden av muskelen
B43 Th 4, utsiden av muskelen
B44 Th 5, utsiden av muskelen
B45 Th 6, utsiden av muskelen
B46 Th 7, utsiden av muskelen
B47 Th 9, utsiden av muskelen
B48 Th 10, utsiden av muskelen
B49 Th 11, utsiden av muskelen
B50 Th 12, utsiden av muskelen
B51 L 1, utsiden av muskelen
B52 L2, utsiden av muskelen
B53 Hull 1, 3 cun utover
B54 3 cun utenfor overgangen korsbein halebein
B55 Dra fingeren nedover fra kne hulen, hvor muskelen samles ligger punktet
B56 Midt mellom B55 og B57
B57 Dra fingeren oppover leggen, hvor den stopper ligger punktet
B58 Under hodet på muskelen på utsiden av leggen (den som du berørte ved B57)
B59 hvor muskelen går utover over B60
B60 I dulp bak den ytre ankel kno
B61 På helen i overgangen mellom rød og hvit hud, som i et hjørne
B62 Under den ytre ankel kno i dulp
B63 Dulp bak den første bein i foten som ikke direkte er koblet til lille tåen
B64 I bakkant av femte metatarsal ben, men ikke bak
B65 I forkant av femte metatarsal ben, men ikke foran
B66 Ved roten til lille tåen
B67 Ved roten av lille tå negl, på ytersiden



