

Shaolin Qinna form 7 og 8

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

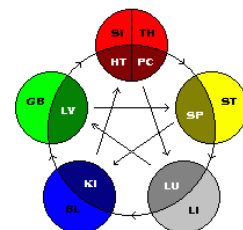
Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Baxie, Co4, Yaotong xue, Sj10

Funksjonalitet (1-10): 8





The Main Meridian Channels

