

Shaolin Qinna form 9 og 10

Form 9.

Navn (Engelsk):

Hold Hand and Catch Fingers

Oversettelse:

Hold hånden og fang fingrene

Beskrivelse av teknikk:

1. Hils med hånden på vanlig måte
2. Grip tommelen til motstanderen med din tommel og pekefingerrot
 - a. Tigerklo
3. Vri innover
4. Legg dine fingre på toppen av hånden til han og press ned
5. Beveg deg bakover og flytt vekten nedover
 - a. Dra motstanderen med og mot deg
6. Gi smerte i tommelen hans og kontroller

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co5

Funksjonalitet (1-10): 6

Form 10.

Navn (Engelsk):

Skillfully Catch Two Fingers

Oversettelse:

Dyktighet fanger to fingre

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen slår mot ansiktet ditt med venstre hånd
2. Du blokkerer med din venstre hånd
3. Gå frem med din høyre fot mot han
4. Plukk opp hans albue med din høyre albues innside
 - a. Få hans albue til å bøye seg
5. Dytt fra deg med din venstre arm
 - a. Få hans albue til å bøye seg
6. Roter så kroppen din til venstre
 - a. Ta et steg med din venstre fot bak og rundt motstanderen
7. Fang hans ringfinger og langfinger med din venstre hånd
 - a. Høyre hånd bøyer albuen
 - b. Venstre hånd blokker, holder og fanger så fingrene
8. Legg så fingrene i høyre hånd.
 - a. Beskrivelse av høyre hånds plassering
 - i. Bakfra inn under og så over på tilbake turen over overarmen til motstanderen
 - ii. Når fingrene fanges av høyre hånd låses motstander
9. Hold fingrene bestemt og dra ned
 - a. Press samtidig overarmen oppover
10. Fingrene gir en utrolig smerte

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Sj10

Høyre hånd: Ingen

Funksjonalitet (1-10): 7



