

Form 11

Navn (Engelsk):

Push the Boat Along with the Current

Oversettelse:

Dytt båten langs med strømmen

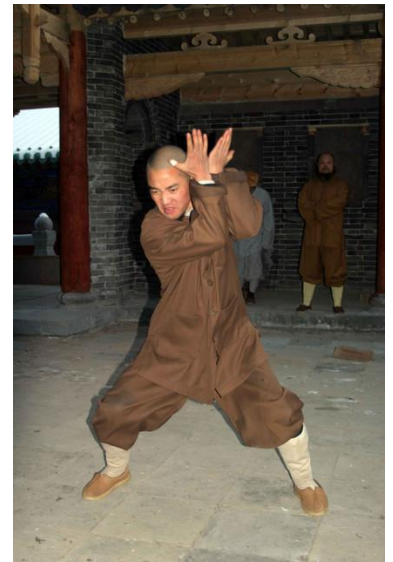
Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen gir et svingslag mot hodet med sin høyre hånd
2. Du blokkerer med din venstre hånd
3. Hold hans høyre hånd med et fast grep
4. Slå på albuen med din høyre hånd
 - a. Gjør at albuen hans bøyes
5. Gå et steg frem med din høyre fot for å komme tett inn på han
6. Beveg
 - a. Bak: Nedover
 - i. Bruk grepet fra blokken
 - b. Foran: Oppover
 - i. Dytt med din høyre hånd rett opp
7. Få kroppen hans til å bøye seg bakover
 - a. Han er nå kontrollert og kan legges ned

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen
Høyre hånd: Co5, Lu5

Funksjonalitet (1-10): 6



Form 12

Navn (Engelsk):

Bawang Withness Battle Array

Oversettelse:

Bawang ser kampens pil

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen kommer med et svingslag fra oversiden
2. Du blokkerer med din venstre hånd
 - a. Dytt så hånden fra deg
3. Ta et steg fremover og plasser din høyre fot ved siden av motstanderen
 - a. Gjør samtidig høyre hånd åpen
4. Beveg din høyre hånd under hans hånd og tilbake på oversiden
 - a. Ta tak med høyre hånd om håndleddet hans
 - b. Dra bakover
 - c. Dytt samtidig med din høyre albue for å kontrollere albuen
 - d. Venstre hånd har ingen særlig funksjon nå..
 - i. Henger langs din side...

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen
Høyre hånd: Co5, Sj10

Funksjonalitet (1-10): 6



Nyre meridianen

- N1 Midt under foten
- N2 Under navicular beinet
- N3 I dulpen bak den indre ankel kno
- N4 Dra fingeren ned langs akillessenen, hvor den stopper i et hjørne ligger punktet
- N5 Dra fingeren frem over fra N4, til den stopper, der ligger punktet
- N6 I dulpen under den indre ankel kno
- N7 Dra fingeren oppover fra N3, hvor den stopper ligger N7
- N8 Litt foran N7
- N9 Stram legg muskel, linje rett opp fra N3, hvor treffer muskel,
- N10 Innsiden av baksiden av kne, mellom to sener
- N11 På skambein innsiden av mage muskel
- N12 1 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N13 3 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N14 2 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N15 1 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N16 Navel høyde innsiden av mage muskel
- N17 2 cun over navle innsiden av mage muskel
- N18 3 cun over navle innsiden av mage muskel
- N19 4 cun over navle innsiden av mage muskel
- N20 5 cun over navle innsiden av mage muskel
- N21 6 cun over navle innsiden av mage muskel
- N22 5 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N23 4 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N24 3 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N25 2 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N26 1 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N27 Følg kravebeinet mot midten av kroppen, fingeren vil stoppe i en kant, i dulpen her ligger punktet

