

Form 13

Navn (Engelsk):

Pat Chest and Twist Elbow

Oversettelse:

Berør brystet og vri albuen

Beskrivelse av teknikk:

1. Motstanderen tar tak i klærne dine i brystregionen med sin høyre hånd
2. Fang hans hånd med din høyre
3. Hold hans albue med din venstre hånd
4. Beveg din høyre fot bakover
5. Vri mot høyre (med klokken) med begge hender
6. Dytt ned med høyrehånd
7. Kontroller motstanderen i bakken

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Ingen

Høyre hånd: Co5, yao tong xue, Sj10, Lu5

Funksjonalitet (1-10): 6,5



Form 14

Navn (Engelsk):

Plum Blossom Hands

Oversettelse:

”Plum Blossom” hender

Beskrivelse av teknikk:

1. Du slår mot den øvre del av brystkassen til motstanderen med venstre hånd
2. Han blokkerer med begge armer
3. Han kontrollerer venstre håndledd
 - a. Holder venstre håndledd med sin høyre hånd
 - b. Skifter grep med venstre hånd og griper under din venstre albue
4. Du svinger høyre knyttet neve mot hans høyre håndledd
 - a. Venstre hånd kommer nå løs
 - b. Du griper så hans høyre håndledd
 - c. Roter hans hånd mot senterlinjen
5. Trekk raskt til deg din venstre hånd
 - a. Han vil nå miste grepet på den
 - b. Du får et godt tak om venstre håndleddet hans
6. Gjør at hendene hans er krysset
7. Legg hans høyre arm i venstre arms albue
8. Ta et lett skritt mot han med høyre fot
9. Fortsett rotasjonen på hendene
 - a. Bøy hendene hans i rotasjonen
 - b. Hold hans høyre arm rett
 - i. Dette for å kontrollere han bedre
10. Vri hans hender kraftig for å gi han smerte

Anbefalte akupunkturpunkter:

Motstander Venstre hånd: Co4, Co5, Lu5

Høyre hånd: Co4, Co5, Co11

Funksjonalitet (1-10): 6

Pericardium meridianen

- P1 1 cun utenfor brystvorte
- P2 I furen øverste på biceps mot deltoideus
- P3 Innside av biceps på albuefuren
- P4 Dra finger oppover mellom senene til den stopper.
- P5 Hvor det flater ut over P6
- P6 Hvor muskel ut, mellom senene på innsiden av hånden
- P7 I håndledds-furen mellom de to senene
- P8 Hvor langfingeren møter huden
- P9 På tuppen av langfingeren

