

Die Holzpuppenform

Die Bewegungen der Holzpuppenform werden in acht Sätze eingeteilt:

1. Sektion

Zehn (+1) Bewegungen von der Vor-Kampfstellung links. Betonung liegt auf Schrittarbeit.

2. Sektion

Zehn (+1) Bewegungen von der rechten Vor-Kampfstellung.

3- Sektion

Zehn Bewegungen mit Pak-Sau beginnend.

Betonung liegt auf Verwendung der Handfläche für Abwehr und Angriff.

4. Sektion

Neun Bewegungen beginnend mit der seitlichen Handfläche. Betonung liegt auf der Variante von tiefem Dong Fak und ihrer Koordination mit dem seitlichen Tritt.

5. Sektion

21 (+1) Bewegungen beginnend mit doppeltem Taan-Sau. In dieser Sektion lernt man, wie man sich in die Verteidigungslinie des Gegners einschleicht, seine schwachen Stellen angreift und ausgeklügelte Fußarbeit benutzt, um die Flanke des Gegners angreifen zu können.

6. Sektion

(12 +) Fünfzehn Bewegungen ab Fook-Sau. Hauptsächlich Anwendung doppelter Handflächenstöße.

7. Sektion

Fünfzehn Bewegungen vom linken und rechten Gaan-Sau. Wichtig ist der Wechsel von Bong zum Greifen in Verbindung mit weiteren Handtechniken. Besondere Bedeutung haben der Stampftritt mit dem hinteren Bein sowie spezielle Kreuzschritt-Techniken.

8. Sektion

9 + 9 + 18 Bewegungen, beginnend mit rechten tiefen Bong. Die meisten Tritte sind in dieser Sektion.