

Programm 11. SG – sanfte Mittel

Verteidigung aus dem Zaun, Messerangriffe überleben, Long Range Entry- Angriff

Dritte Sektion Chi Sao

Gegen ungedeckte Bedrohung –Drehen an den Schultern oder Nasendrehhebel, Würgen, Kopfzugwurf, Beingreiferwurf, Lau Sao Wurf. Wenn Drehen nicht möglich dann runterreissen und Fruitmaschine oder Grobbit

für Einarmwürger von hinten mit der Hand an der Wirbelsäule den Angreifer nach der Drehung beugen, wenn er grösser ist.

A-B Drill, Verteidigung mit Armgreifen am Ellbogen und zweiter Hand auf Brust,

Schubsen als sanftes Mittel, um den Angreifer zu schocken und einzuschätzen

Gegen Bedrohung mit Deckung pararell

Gegen Bedrohung mit Deckung rechts vorne, links vorne

Gegen Schwinger, rechts, links

Gegen geraden Fauststoss rechts, links

Gegen tiefen Fauststoss, rechts, links

Hebelkette mit Wurf

Kipphandhebel (Turbo), zum Abführen und als Wurf, als Kontrolle am Boden

Die Ziege mit den Beinen reiten nach Hebel als Vorbereitung für Abführgriff

Gegen alle Arten von Tritten

Nach an der Brust greifen

Einen Sitzenden Abführen, Variante diagonal Arm fesseln

Abführen mit Gegner über den Rücken legen

Vor dem Loslassen schlagen, wenn Kontrolle nicht möglich, dann auch schlagen

Handgelenkhebel wenn A sich nicht auf den Rücken drehen lässt weil der Arm gebeugt ist