



7 einzelne Greif- und Hebelvariationen

Partner hat beide Arme in Chudan Position mit offenen Händen

1. Kreuzseitig Kleinfingerkante der Hand greifen und Chudan Uke Technik ausführen
2. Gleichseitig Kleinfingerkante der Hand greifen und Chudan Uke Technik ausführen
3. Kreuzseitig Hand von unten greifen, ziehen und drehen wie Pullback, dann stossen

Partner dreht Handflächen nach unten, ohne Armposition zu verändern

4. Kreuzseitig Kleinfingerkante der Hand von aussen greifen und Handfläche nach unten drehen
5. Kreuzseitig Kleinfingerkante der Hand von innen greifen, ziehen und drehen wie Pullback

Partner hat beide Arme in Mawashi Uke Position

6. Gleichseitig von aussen Hike Uke Technik um den unteren Arm, Handfläche fassen und nach unten drücken
7. Gleichseitig von aussen nach innen um den oberen Arm rollen, Hebel am Handgelenk und nach oben stossen

Push Hands Version

Angreifer und Verteidiger in linkem Sanchin

1. A: Stoss in Richtung Brust mit rechter Hand
V: Beidhändig rund abwehren, um selber wieder mit rechter Hand zu stossen

Einige Male wiederholen

2. A: Beim Stossen mit rechter Hand zusätzlich Chudan Uke mit linker Hand
V: Ebenfalls Chudan Uke jedoch mit rechter Hand und Reverse Punch ohne Pullback rechts
3. A: Abwehren von oben und innen mit rechtem Arm, Handfläche zeigt nach unten
Mit linkem Arm um linken Arm des Partners und Stoss nach oben am rechten Ellbogen. Die rechte Hand stösst am linken Ellbogen nach unten.
Dabei mit rechtem Bein Schritt nach vorn
V: Mit linkem Bein einen Schritt zurück und mit der linken Hand abwehren

Jetzt die ganze Übung mit der linken Hand in rechtem Sanchin wiederholen