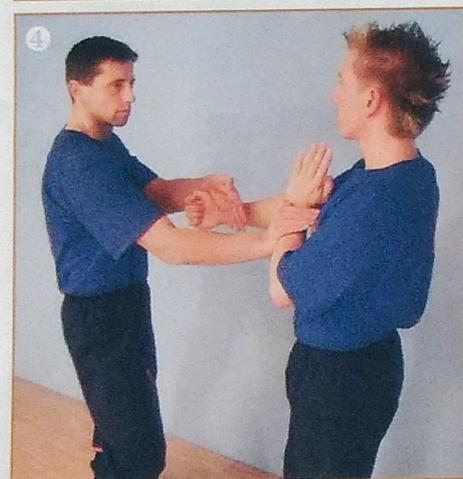
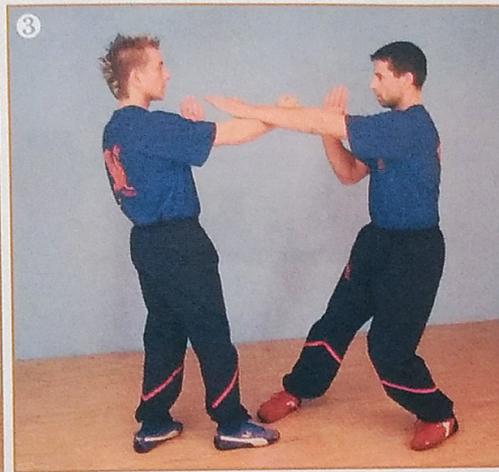
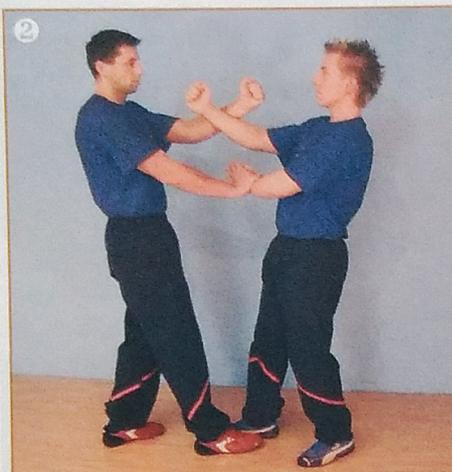
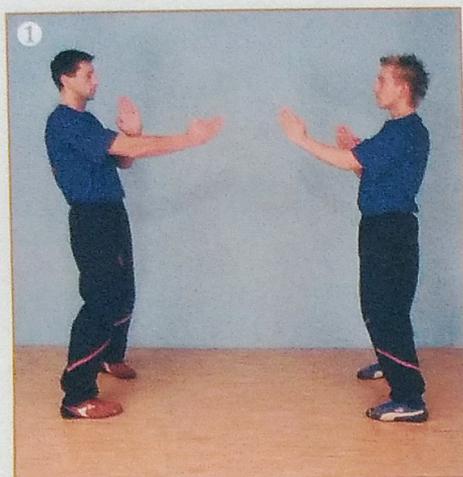


# Anwendungen

## der 1. Sektion - Fortsetzung

### Folge 17:

Zirkelschnitt "Huengot-Sao"



**Merke:** Der "Seven-Star-Zick-Zack-Schritt" stellt eine Wendung im Rückwärtsgehen dar. Er dient uns als Überdruckventil, wenn uns das "normale" Wenden auf der Stelle nicht gelingt und wir unser Gleichgewicht nach hinten zu verlieren drohen. Das Gleichgewicht bewahren wir am sichersten, wenn wir unseren Rumpf dynamisch mit den Gliedmaßen verspannen, so dass der gesamte Körper wie aus einem Guss erscheint. Einflüsse auf unsere Arme werden so gleichmäßig an den gesamten Körper weitergegeben, wodurch wir den Körperschwerpunkt im Lot über den Beinen halten können.

- 1 Peter (I) nähert sich Sifu Dragos in der Absicht einen Haken anzubringen.
- 2 Peter eröffnet den Kampf mit Pak-Sao/Fauststoß. Marco kontert mit einem Gegenfaustschlag von innen.
- 3 Durch den Gegenschlag überrascht verliert Peter sein Gleichgewicht. Er verwandelt seinen Faustschlag sogleich in Fook-Sao und wendet die "Seven-Star-Schritt-Technik" an, um sein Gleichgewicht zu bewahren und sich zugleich aus der Angriffsflucht des Gegners "tragen" zu lassen.
- 4 Im Moment, da Peter aus der Angriffsflucht seines Gegners gelangt, lässt er seinen Körper weiter auf sein hinteres Bein absinken und "hakt" sich mit Hilfe der Huengot-Sao-Bewegung in Markos Arm ein. Dieser hakenartige Zug leitet sogleich Peters "Pflaumenblüten"-Zick-Zack-Schritt ein, mit dessen Hilfe er das Armhindernis durch einen Schritt nach rechts umgeht. Im Augenblick des Vorgehens kontrolliert er zugleich Markos Schutzhand.
- 5 Der Weg ist nun frei - Peter setzt zum finalen Schlag an und geht dabei in Mako hinein.

Bilder:

artin  
s/  
asters-  
my

onstra-

ath,  
Köcher,  
artin  
s