

Mook Yan Joang Fot Yot Ling Bot

(Die 108 Techniken am Holz-Mann-Stamm)

1 Teil

HOY SICK - „Yee“ Jee Keem Yeung Ma

- 1) Joang Sau, Biu Joang Sau
- 2) Choh Ma Lop Chahng Geng
- 3) Chum Jahng
- 4) Choh Ma Boang Sau
- 5) Seep Ma Tan Da Chahng Dai Jyeung
- 6) Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 7) Toh Ma Ngoy Kwun Sau
- 8) Seep Ma Tan Da Chahng Dai Jyeung
- 9) Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 10) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau
- 11) Joang Sau, Biu Joang Sau
- 12) Choh Ma Lop Chahng Geng
- 13) Chum Jahng
- 14) Choh Ma Boang Sau
- 15) Seep Ma Tan Da Chahng Dai Jyeung
- 16) Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 17) Toh Ma Ngoy Kwun Sau
- 18) Seep Ma Tan Da Chahng Dai Jyeung
- 19) Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 20) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chang Dai Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

2. Teil

- 21) Choh Ma Loy Moon Pock Sau, Choh Ma Loy Moon Pock Sau, Choh Ma Loy Moon Pock Sau
- 22) Choh Ma Kau Sau, Fun Sau
- 23) Choh Ma Jut Da Chau Kuen
- 24) Kau Sau, Fun Sau
- 25) Choh Ma Jut Da Chau Kuen, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

3. Teil

- 26) Choh Ma Dai Boang Sau
- 27) Toh Ma Pock Da Fun Sau
- 28) Boang Sau Fon Sun Deng Jing Gyeuk, Syeung Ma Dai Boang Sau
- 29) Toh Ma Pock Da Fun Sau
- 30) Boang Sau Fon Sun Huen Jing Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom Sau
- 31) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Fook Sau
- 32) Jing Ma Kwok Sau, Syeung Chahng Dai Jyeung, Syeung Chahng Jyeung, Syeung Chum Sau, Syeung Pau Sau

4. Teil

- 33) Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau
- 34) Choh Ma Boang Sau, Jau Wai Tan Da Chahng Dai Jyeung, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom Sau
- 35) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Dai Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau
- 36) Choh Ma Boang Sau, Jau Wai Tan Da Chahng Dai Jyeung, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom Sau
- 37) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

5. Teil

- 38) Huen Fook Sau, Loy Jut Sau, Biu Sau,
- 39) Choh Ma Jom Sau, Loy Seen Wai Huen Da Chahng Dai Jyeung
- 40) Toh Ma Ngoy Kwun Sau, Jing Ma Poh Pai Jyeung
- 41) Choh Ma Boang Sau, Seep Ma Poh Pai Jyeung, Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 42) Jing Ma Poh Pai Jyeung
- 43) Choh Ma Boang Sau, Seep Ma Poh Pai Jyeung, Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 44) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Dai Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau
- 45) Huen Fook Sau, Loy Jut Sau, Biu Sau,
- 46) Choh Ma Jom Sau, Loy Seen Wai Huen Da Chahng Dai Jyeung
- 47) Toh Ma Ngoy Kwun Sau, Jing Ma Poh Pai Jyeung
- 48) Choh Ma Boang Sau, Seep Ma Poh Pai Jyeung, Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 49) Jing Ma Poh Pai Jyeung
- 50) Choh Ma Boang Sau, Seep Ma Poh Pai Jyeung, Toy Ma Gahng/Jom Sau
- 51) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

6. Teil

- 52) Choh Ma Gahng/Jom, Choh Ma Gahng/Jom, Choh Ma Gahng/Jom
- 53) Choh Ma Boang Sau, Loy Seen Wai Lop/Fun Sau
- 54) Loy Seen Wai, Jut Da Chahng Geng, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau
- 55) Choh Ma Gahng/Jom, Choh Ma Gahng/Jom, Choh Ma Gahng/Jom
- 56) Choh Ma Boang Sau, Loy Seen Wai Lop/Fun Sau
- 57) Loy Seen Wai, Jut Da Chahng Geng, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

7. Teil

- 58) Choh Ma Boang Sau, Jau Wai Tan Da Chahng Dai Jyeung, Kup Yai Sut Hau Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom Sau
- 59) Toh Ma Boang Sau, Jau Wai Tan Da Chahng Dai Jyeung, Kup Yai Sut Hau Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom Sau,
- 60) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut, Syeung Pau Sau

8. Teil

- 61) Choh Ma Gum Sau, Choh Ma Gum Sau, Choh Ma Gum Sau
- 62) Seep Ma Pock Da Chahng Dai Jyeung, Toy Ma Gum Sau
- 63) Choh Ma Gum Sau, Choh Ma Gum Sau
- 64) Seep Ma Pock Da Chahng Dai Jyeung, Toy Ma Gum Sau
- 65) Pock Sau Chai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gum Sau
- 66) Pock Sau Chai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gum Sau
- 67) Pock Sau Ngoy Tiu Gyeuk
- 68) Bai Ying Jing Ngau Gyeuk Joang Sau/Woo Sau, Wui Ying Gum Sau
- 69) Pock Sau Ngoy Tiu Gyeuk
- 70) Bai Ying Jing Ngau Gyeuk, Wui Ying Boang Sau, Pock Da Foong Ngon Kuen, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom
- 71) Toh Ma Boang Sau, Pock Da Foong Ngon Kuen, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Gahng/Jom
- 72) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Jyeung
- 73) Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Dai Jyeung
- 74) Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Dai Jyeung
- 75) Choh Ma Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Chahng Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

9. Teil

- 76) Choh Ma Dai Boang Sau, Choh Ma Dai Boang Sau, Choh Ma Dai Boang Sau, Gyeung Jee Kuen, Jing Jyeung
- 77) Choh Ma Dai Boang Sau, Choh Ma Dai Boang Sau, Choh Ma Dai Boang Sau, Gyeung Jee Kuen, Jing Jyeung
- 78) Choh Ma Dai Boang Sau
- 79) Juen Bock Gum Jyeung
- 80) Tan/Pock Sau Tan Sut, Syeung Woo Sau/Jut Gyeuk, Syeung Lop Sau/Tai Sut, Syeung Ma Dai Boang Sau
- 81) Juen Bock Gum Jyeung
- 82) Tan/Pock Sau Tan Sut, Syeung Woo Sau/Jut Gyeuk, Syeung Lop Sau/Tai Sut, Syeung Ma Gahng Jom Sau
- 83) Toh Ma Ngoy Kwun Sau, Pock Da Chuo Kuen
- 84) Jau Wai Huen Da Fun Sau, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Jeep Sau
- 85) Choh Ma Kau Da Joong Loh Juen Kuen, Choh Ma Gahng/Jom
- 86) Toh Ma Ngoy Kwun Sau, Pock Da Chuo Kuen
- 87) Jau Wai Huen Da Fun Sau, Kup Yai Sut Dai Gyeuk, Syeung Ma Jeep Sau
- 88) Choh Ma Kau Da Joong Loh Juen Kuen, Choh Ma Gahng/Jom
- 89) Loy Seen Wai Loy Kwun Sau, Choh Ma Jut Da Jing Jyeung, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

10. Teil

- 90) Choh Ma Boang Sau, Gum Jahng Soh Gyeuk
- 91) Bai Ying Loy Ngau Gyeuk Lon Joang Sau, Wui Ying Pock Da Loy Doy Gock Kuen
- 92) Toh Ma Ngoy Moon Pock Da Chop Kuen
- 93) Hau Chong Ma Boang Sau, Gum Jahng Soh Gyeuk
- 94) Bai Ying Loy Ngau Gyeuk Lon Joang Sau, Wui Ying Pock Da Loy Doy Gyeuk Kuen
- 95) Toh Ma Ngoy Moon Pock Da Chop Kuen Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

11. Teil

- 96) Choh Ma Tan Da, Choh Ma Jut Da
- 97) Choh Ma Tan Da, Choh Ma Jut Da
- 98) Choh Ma Gahng Da, Choh Ma Jut Da
- 99) Choh Ma Gahng Da, Choh Ma Jut Da, Jing Ma Syeung Loy Jut Sau, Syeung Pau Sau

12. Teil

100) Syeung Ma Dai Boang Sau

101) Biu Joang Sau/Dung Jing Gyeuk

102) Pock Sau/Fook Sut, Tan Sau/Boang Gyeuk, Boang Sau/Chai Wahng Gyeuk, Syeung Ma Joang Sau

103) Syeung Ma Dai Boang Sau

104) Biu Joang Sau/Dung Jing Gyeunk

105) Pock Sau/Fook Sut, Tan Sau/Boang Gyeuk, Boang Sau/Chai Wahng Gyeuk, Syeung Ma Joang Sau

106) Syeung Loy Jut Sau/Jing Gyeuk, Syeung Pau Sau/Chai Sut Dai Gyeuk

107) Syeung Loy Jut Sau/Jing Gyeuk, Syeung Pau Sau/Chai Sut Dai Gyeuk

108) Sau Sick

Die 108 Techniken am Holz-Mann-Stamm

(Die 108 Techniken am Holz-Mann-Stamm)

1. Teil

HOY SICK - „Yee“ Jee Keem Yeung Ma - Eröffnungs-Sequenz

- 1) Beschützende Hand, stechende Schutz-Hand
- 2) Wendung ziehende Spaten zum Hals-Hand
- 3) Sinkender Ellenbogen
- 4) Wendung Flügelarm
- 5) 45° Zirkel-Schritt anbietende Hand tiefe Spaten-Hand
- 6) Rückwärts-Schritt wischende/schneidende Arme
- 7) Vorwärts-Schritt Rollende Arme (Außen)
- 8) 45° Zirkel-Schritt anbietende Hand tiefe Spaten-Hand
- 9) Rückwärts-Schritt wischende/schneidende Arme
- 10) Spiegel-Schritt (Innen) Rollende Hände (Innen) Wendung Schockhand vertikale Handfläche, vertikaler- Stand Schock-Hände, aufsteigende Hände
- 11) Beschützende Hand, stechende Schutz-Hand
- 12) Wendung ziehende Spaten zum Hals-Hand
- 13) Sinkender Ellenbogen
- 14) Wendung Flügelarm
- 15) 45° Zirkel-Schritt anbietende Hand tiefe Spaten-Hand
- 16) Rückwärts-Schritt wischende/schneidende Arme
- 17) Vorwärts-Schritt Rollende Arme (Außen)
- 18) 45° Zirkel-Schritt anbietende Hand tiefe Spaten-Hand
- 19) Rückwärts-Schritt wischende/schneidende Arme
- 20) Spiegel-Schritt (Innen) Rollende Hände (Innen) Wendung Schockhand tiefe Spaten-Hand, vertikaler- Stand Schock-Hände, aufsteigende Hände

2. Teil

- 21) Wendung schlagende Hand (innere Brücke), Wendung schlagende Hand (innere Brücke), Wendung schlagende Hand (innere Brücke)
- 22) Wendung greifende/ziehende Hand, schneidende Hand
- 23) Wendung, Schock-Hand/Aufwärts-Haken
- 24) greifende/ziehende Hand, schneidende Hand
- 25) Wendung, Schock-Hand/Aufwärts-Haken, Schock-Hände, aufsteigende Hände

3. Teil

- 26) Wendung tiefer Flügelarm
- 27) Vorwärts-Schritt schlagende Hand schneidende Handkante
- 28) Flügelarm Positionierung nagelnder vertikaler Fußstoß, absetzender Schritt tiefer Flügelarm
- 29) Vorwärts-Schritt schlagende Hand schneidende Handkante
- 30) Flügelarm Positionierung zirkelnder vertikaler Fußstoß, absetzender Schritt wischende/schneidende Arme
- 31) Spiegel-Schritt (Innen), Brückenarm
- 32) Vertikaler Stand zirkelnde Hände, tiefe Spaten-Hände, Spaten-Hände, sinkende Hände, aufsteigende Hände
- 33) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung rollende Hände (Innen), Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand/vertikale Handfläche, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände.

4. Teil

- 34) Wendung Flügelarm, neue Linie, anbietende Hand tiefe Spaten-Hand und angreifendes Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt wischende/schneidende Arme
- 35) Spiegel-Schritt (Innen) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) tiefe Spaten-Hand, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände
- 36) Wendung Flügelarm, neue Linie, anbietende Hand tiefe Spaten-Hand und angreifendes Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt wischende/schneidende Arme
- 37) Spiegel-Schritt (Innen) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Handfläche, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände

5. Teil

- 38) Zirkelnde Brücken-Hand, Schock-Hand (Innen), stechende Hand
- 39) Wendung schneidender Arm, Spiegel-Schritt (Innen) zirkelnde Hand tiefe Spaten-Hand
- 40) Vorwärts-Schritt rollende Hände (Außen), vertikaler Stand zerstörende Brust-Handflächen
- 41) Wendung Flügelarm, 45° Zirkel-Schritt zerstörende Brust-Handflächen, Rückwärts-Schritt tief wischender/schneidender Arm
- 42) Vertikaler Stand zerstörende Brust-Handflächen
- 43) Wendung Flügelarm, 45° Zirkel-Schritt zerstörende Brust-Handflächen, Rückwärts-Schritt tief wischender/schneidender Arm
- 44) Spiegel-Schritt (Innen) Wendung rollende Hände (Innen) Wendung Schock-Hand tiefe Spaten-Hand, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände
- 45) Zirkelnde Brücken-Hand, Schock-Hand (Innen), stechende Hand
- 46) Wendung schneidender Arm, Spiegel-Schritt (Innen) zirkelnde Hand tiefe Spaten-Hand
- 47) Vorwärts-Schritt rollende Hände (Außen), vertikaler Stand zerstörende Brust-Handflächen
- 48) Wendung Flügelarm, 45° Zirkel-Schritt zerstörende Brust-Handflächen, Rückwärts-Schritt tief wischender/schneidender Arm
- 49) Vertikaler Stand zerstörende Brust-Handflächen
- 50) Wendung Flügelarm, 45° Zirkel-Schritt zerstörende Brust-Handflächen, Rückwärts-Schritt tief wischender/schneidender Arm

51) Spiegel-Schritt (Innen) Wendung rollende Hände (Innen) Wendung Schock-Hand Spaten-Hand, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände

6. Teil

52) Wendung tief wischender/schneidender Arm, Wendung tief wischender/schneidender Arm, Wendung tief wischender/schneidender Arm

53) Wendung Flügelarm Spiegel-Schritt (Innen) ziehender Arm/horizontale Handkante

54) Spiegel-Schritt (Innen) Schock-Hand (Innen) Spaten zum Hals-Hand, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände

55) Wendung tief wischender/schneidender Arm, Wendung tief wischender/schneidender Arm, Wendung tief wischender/schneidender Arm

56) Wendung Flügelarm Spiegel-Schritt (Innen) ziehender Arm/horizontale Handkante

57) Spiegel-Schritt (Innen) Schock-Hand (Innen) Spaten zum Hals-Hand, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände

7. Teil

58) Wendung Flügelarm, neue Linie, anbietende Hand tiefe Spaten-Hand und angreifendes Knie mit hinterem Bein, absetzender Schritt wischender/schneidender Arm

59) Vorwärts-Schritt Flügelarm, anbietende Hand tiefe Spaten-Hand und angreifendes Knie mit hinterem Bein, absetzender Schritt wischende/schneidende Arme

60) Spiegel-Schritt (Innen), rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand vertikale Handfläche, vertikaler Stand, Schock-Hände, aufsteigende Hände

8. Teil

61) Wendung pressende Hand, Wendung pressende Hand, Wendung pressende Hand

62) 45° Zirkel-Schritt, schlagende Hand tiefe Spaten-Hand, Rückwärts-Schritt pressende Hand

63) Wendung pressende Hand, Wendung pressende Hand

64) 45° Zirkel-Schritt, schlagende Hand tiefe Spaten-Hand, Rückwärts-Schritt pressende Hand

65) Schlagende Hand Stampftritt zum Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt pressende Hand

66) Schlagende Hand Stampftritt zum Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt pressende Hand

67) Schlagende Hand Halbkreis- Fuß (Außen)

68) Balance Verlust, hakender vertikaler Fußstoß beschützende/schützende Hand, Balance pressende Hand

69) Schlagende Hand Halbkreis- Fuß (Außen)

70) Balance Verlust, hakender vertikaler Fußstoß beschützende/schützende Hand, Balance Flügelarm, schlagende Hand Phönix-Faust, und angreifendes Knie, absetzender Schritt wischender/schneidender Arm

71) Vorwärts-Schritt Flügelarm, schlagende Hand Phönix-Faust, und angreifendes Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt tief wischender/schneidender Arm

72) Spiegel-Schritt (Innen) rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) Spaten-Hand

73) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) tiefe Spaten-Hand

74) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) tiefe Spaten-Hand

75) Wendung rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) Spaten-Hand, vertikaler Stand Schock-Hände, aufsteigende Hände

9. Teil

- 76) Wendung Flügelarm, Wendung Flügelarm, Wendung Flügelarm, Ginger-Faust, vertikale Handfläche
- 77) Wendung Flügelarm, Wendung Flügelarm, Wendung Flügelarm, Ginger-Faust, vertikale Handfläche
- 78) Wendung Flügelarm
- 79) Schulter-Stoß, pressende Handfläche
- 80) Anbietende/schlagende Hand anbietendes Knie, schützende Hände, Schock-Bein (Außen), ziehende Hände aufsteigendes Knie, absetzender Schritt, tiefer Flügelarm
- 81) Schulter-Stoß, pressende Handfläche
- 82) Anbietende/schlagende Hand anbietendes Knie, schützende Hände, Schock-Bein (Außen), ziehende Hände aufsteigendes Knie, absetzender Schritt, wischende/schneidende Arme
- 83) Vorwärts-Schritt rollende Hände (Außen) schlagende Hand Hammer-Faust
- 84) Neue Linie, zirkelnde Hand horizontale Handkante, und angreifendes Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt brechende Hände
- 85) Wendung greifende/ziehende Hand Mittlere Höhe drehende Faust, Wendung tief wischender/schneidender Arm,
- 86) Vorwärts-Schritt rollende Hände (Außen), schlagende Hand Hammer-Faust
- 87) Neue Linie, zirkelnde Hand horizontale Handkante, und angreifendes Knie tiefer Fußstoß, absetzender Schritt brechende Hände
- 88) Wendung greifende/ziehende Hand Mittlere Höhe drehende Faust, Wendung tief wischender/schneidender Arm,
- 89) Spiegel-Schritt (Innen) rollende Hände (Innen), Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Handfläche (Innen), vertikaler Stand Schock-Hände (Innen), aufsteigende Hände

10. Teil

- 90) Wendung Flügelarm, pressender Ellenbogen Fußfeger
- 91) Balance Verlust, hakender Fuß (Innen) mittlere Höhe Geländer-Arm, Balance schlagende Hand diagonale Faust (Innen)
- 92) Vorwärts-Schritt schlagende Hand (äußere Brücke) tiefe Faust
- 93) Halber Rückwärts-Schritt Flügelarm pressender Ellenbogen Fußfeger
- 94) Balance Verlust, hakender Fuß (Innen) mittlere Höhe Geländer-Arm, Balance schlagende Hand diagonale Faust (Innen)
- 95) Vorwärts-Schritt schlagende Hand (äußere Brücke) tiefe Faust, vertikaler Stand Schock-Hände (Innen), aufsteigende Hände

11. Teil

- 96) Wendung anbietende Hand vertikale Faust, Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Faust
- 97) Wendung anbietende Hand vertikale Faust, Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Faust
- 98) Wendung tief wischender Arm vertikale Faust, Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Faust
- 99) Wendung tief wischender Arm vertikale Faust, Wendung Schock-Hand (Innen) vertikale Faust, vertikaler Stand Schock-Hände (Innen), aufsteigende Hände

12. Teil

- 100) Großer Vorwärtsschritt tiefer Flügelarm
- 101) Stechende Schutz-Hand steigender vertikaler Fuß
- 102) Schlagende Hand Knieblock, anbietende Hand Flügel-Bein, Flügelarm horizontaler Stampf-Tritt, absetzender Fuß beschützende Hand
- 103) Großer Vorwärtsschritt tiefer Flügelarm
- 104) Stechende Schutz-Hand steigender vertikaler Fuß
- 105) Schlagende Hand Knieblock, anbietende Hand Flügel-Bein, Flügelarm horizontaler Stampf-Tritt, absetzender Fuß beschützende Hand
- 106) Schock-Hände (Innen) vertikaler Fuß, aufsteigende Hände Knie-Stampf-Tritt
- 107) Schock-Hände (Innen) vertikaler Fuß, aufsteigende Hände Knie-Stampf-Tritt
- 108) Abschluss- Sequenz