



Forma A – odbrana

Peng – Lu – An – Đi

Forma B– napad

An – Đi – Peng – Lu

Forma A i Forma B se međusobno prepliću i dopunjuju. Početne pozicije partnera jesu stavovi sa težinom na obe (70/30 ili 50/50) ili na jednoj nozi (100/0), dlanovi postavljeni u Peng (Forma A) ili An (Forma B). Ova forma se izvodi jednom rukom (desna ili leva). Peng i Đi se tokom vremena provedenog u vežbanju polako „tope“ tj. izvode se veoma kratko, tako da neko ko gleda sa strane ima utisak da se izvode samo An i Lu.

Forma A – OBRANA

Peng(2)

Kako Peng nije dovoljno jak da se suprotstavi An već služi samo skretanju (gore i u stranu, npr. lopta koja se širi) sile ruke, An, koja ide direktno napred, prelazimo u drugu poziciju koja navodi protivnikovu ruku da „potone“ dole i rasprši usmerenu silu.

Lu (3)

Kako je protivnikov napad preusmeren i onemogućen uz Peng(navodeći ga gore i u stranu), prelaskom u Lu pokušavamo da navedemo protivnika da sad usmerimo dole i još više u stranu, dodatno destabilišući i napad i uzemljenje protivnika.

An (5) tj. (1)

Pokušavamo sa silom usmerenom direktno napred da probijemo protivnikov blok (Đi). Međutim, blok(guranje podlakticom) Đi ne može da izdrži An, prelazi u Peng koji usmerava ruku i usmerenu silu An naviše i u stranu. Na taj način naš napad gubi i na snazi i na smeru.

Đi (7) tj. (4)

Kako je pokušaj probijanja centra protivnika onemogućen i naša ruka i usmerena sila biva navedena u jednu pa u drugu stranu, gubimo snagu napada u dlanu/zglobu, te pokušavamo da izvučemo kontranapad tako što izvodimo napad podlakticom ili laktom – Đi

Forma B– napad

An (1)

Pokušavamo sa silom usmerenom direktno napred da probijemo protivnikov blok (Đi). Međutim, blok(guranje podlakticom) Đi ne može da izdrži An, prelazi u Peng koji usmerava ruku i usmerenu silu An naviše i u stranu. Na taj način naš napad gubi i na snazi i na smeru.

Đi (4)

Kako je pokušaj probijanja centra protivnika onemogućen i naša ruka i usmerena sila biva navedena u jednu pa u drugu stranu, gubimo snagu napada u dlanu/zglobu, te pokušavamo da izvučemo kontranapad tako što izvodimo napad podlakticom ili laktom – Đi

Peng (6) tj. (2)

Kako Peng nije dovoljno jak da se suprotstavi An već služi samo skretanju (gore i u stranu, npr. lopta koja se širi) sile ruke, An, koja ide direktno napred, prelazimo u drugu poziciju koja navodi protivnikovu ruku da „potone“ dole i rasprši usmerenu silu.

Lu (8) tj. (3)

Kako je protivnikov napad preusmeren i onemogućen uz Peng(navodeći ga gore i u stranu), prelaskom u Lu pokušavamo da navedemo protivnika da sad usmerimo dole i još više u stranu, dodatno destabilišući i napad i uzemljenje protivnika.