

8月10日

Silat, John 师傅

1. 锁双臂

a. 对手 Jab → 分切入 → gripping

→ 右手拍下对方手臂，

over the ~~large~~ bridge

后手打脸

b. 对手 cross → 左手挡 cross 手臂

→ 右手从左往右切

颈部，左手控制手腕

→ 右手控制手腕，左

手臂向上切入对方右

手臂内，左手臂拉对

方手臂向自己

c. 对手左手打过来

→ 左手手背挑对手左手到对手右手外, 左手控制对方左手手腕, 向上

d. 三种控制

1. 双手控制手腕

2. 把对方右手放到自己左肘下

3. 对方右手放到自己左腋下

e 投: 1. 右腿脚向左后方向踏, 下沉重心, 右手可以拉对方颈部向右下倒

2. 投:

1. 对手 Jab → 外切肘顶肋骨

→ 右手打 ~~肾~~ kidney

→ 左手打 grouse

→ 左手在身前直向上扣
喉 ~~喉~~

→ 从背后环绕到对手

右侧, 肘平行脊子

→ 对手, 右臂扣对手

右臂

→ 向左下投

2. 对手 Jab → ... → 左手扣颈
→ 右手从下内打头
→ back leg tripp

3. 对手 Jab → 内切

→ 前手角刺 ~~脚~~ 眼
向外锁对方 Jab
手臂

→ 另一只手推压住
对方肩部,

→ 往对方手臂方向下
投, 对方倒下脸向

• 接触上

→ 提起对方手臂

→ 一只手控制肘部

→ 控制手臂, 走到
另一侧.

→ 用 8月6号 Silat 的
头臂投技术控制手
臂