

Tsuyoshi

FMA, ~~Soyashi~~ 师傅

1. FFF, FFF

FFB, FFB

FBB, FBB

FBF, FBF

2. 用开姿势做上面4组

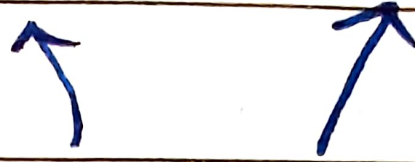
FBB, FBF 的第一个动作需要双手, 一只手击打, 另一只手就位(有点像打对手身体的动作)

3. 用闭姿势做上面4组

FFF, FFB 同样第一个动作, 一只手击打, 一只手就位

Lacoste 8 或 10 count

3. FBB 变体



a. 变 1, 4 → 2 或 3 下 fig 8

~~Lacoste 8 count~~ aba

red

~~back~~  
后手

b. 变 2, 5 → 2 或 3 下 fig 8

~~Lacoste 10~~

aba

red

后手



可上可下

自由搭配

## 4. 棍七道

a. 5 count, 右手开始

b. 5 count, 左手开始, 如

此佳三角步法前为走右

→ 最后一下棍是下一个

5 count 的开始, 此佳三角

走左

## 5. hubud drill 变体

a. 最后把对手手划开

如果够快, 可以比对手 feed

之前我们自己再 feed 一次

b. hubud 被挡之后, 可以把  
角度  $\theta$  变成  $1$

→ 对手 ~~做~~ outside deflection  
check hand, feed 4

→ 我挡 4, 回 5, ~~回到 hubud~~

→ 对手 low ~~with~~ wing 挡 5,  
回到 hubud drill

c. 我 feed 1/3/5, ..., 挡  $\theta$ ,  
拨对方手向下时

→ 可以加一个角度  $\theta$  打对  
方头部, 脸

→ 对手左手向外拨开角度  $\theta$ ,  
同时棍从左向右打对手手臂  
有点像 guring