

**El Colmo** (*Karma Ling, 30.08.2005*)*Drei Beteiligte*

- 1 Angreifer
- 2 Verteidiger
- 3 Verbündeter des sich Verteidigenden

1. 1 und 2 gehen Rücken zu Rücken aufeinander zu mit perry li re Hand, sie stoßen mit den Rücken aufeinander
2. Sprung mit 180° Drehung zueinander, Hände perry vorm Gesicht li re li re
3. der Verbündete macht derweil die Armkreise der Sonnenform, Fußstöße gegen eine Energiemauer vorn, seitwärts, hinten (wiederholen bis der Verteidiger kommt)
4. Angreifer beginnt 2 zu attackieren mit Boxschlägen re li re li Richtung V-Zentrum, 2 wehrt ab mit Unterarmen li re li re, Verteidiger greift 1 an mit Boxschlägen li re li re, 1 wehrt ab mit den Unterarmen, Angreifer attackiert noch einmal im Stand, Verteidiger attackiert ein zweites mal im Stand
5. Angreifer attackiert mit 4 Boxschlägen re li re li und zugleich mit 4 Schritten vorwärts li re li re, Verteidiger wehrt ab mit 4 Schritten rückwärts re li re li, Verteidiger greift 1 an, noch mal Attacke vom Angreifer, eine zweite Attacke vom Verteidiger
6. beide schauen sich wütend in die Augen und stemmen die Fäuste in die Hüften
7. Verteidiger zieht sich zurück mit Fußkick re li mehrmals und Schritten seitwärts, er findet einen Verbündeten und beschwert sich
8. 2 und 3 machen zusammen magische Bewegungen: Energie schaufeln mit den Füßen auf die Waden, Energieschlamm abstreifen, Gangart der Kraft im Stehen, Montagepunkt von den Hüften nach vorn schleudern, Montagepunkt wie ein Messer von den Schultern nach vorn werfen, Energie greifen mit beiden Händen zugleich: li Hand nach li unten, re Hand nach re oben, sie versuchen die Energie auf die Vitalzentren einzureiben, das geht aber nicht weil ihre Vorurteile eine Barriere vor den VZ aufbauen, noch mal Energie greifen re Hand unten, li Hand oben, Energie aufreiben auf NN geht auch nicht
9. beide drehen sich zum Angreifer hin, der Angreifer wendet sich ihnen zu, *alle Drei zugleich*: re Bein vorn mit re Arm vorn, Hände kreisen umeinander (li Hand vorn), re Schritt zurück mit Hände kreisen umeinander (li Bein und li Hand vorne bei allen Dreien)
10. Wechselschritt mit Hände einwärts kreisen: li Fuß auf tippen ohne Schritt, re Bein Schritt nach re vorn mit Abstand zum li Bein, li Bein Schritt nach hinten (jetzt steht re Bein vorn, li Bein hinten, re Hand vorn), noch mal Wechselschritt eins–zwei–drei: re Bein tipp, li Bein Schritt vor, re Bein Schritt zurück mit Hände umeinander kreisen einwärts (li Hand vorn)
11. *ab hier bis 14 alle drei Beteiligten zugleich*: 3 Gleitschritte aufeinander zu (li Bein vorschieben, re Bein nachziehen)
12. li Hand greift Energie unten, re Hand oben, li Faust zur gemeinsamen Mitte Hochboxen, dann re Faust Boxschlag nach vorn, li Faust Boxschlag mit Schritt li zurück (unwirksamer Schlag)
13. re Fußkick nach vorn und ohne absetzen re Schritt zurück mit Energieseil ziehen, Gleitschritt re Bein zurück mit Energieseil ziehen (*alle drei Beteiligten ziehen ihre Energie aus dem Konflikt heraus*)
14. re Bein Fußkick nach vorn, re Bein übersteigt eine Energiemauer mit 180° li, li Bein übersteigt eine Energiemauer mit 180° re, re Bein übersteigt eine Energiemauer mit 90° li drehen (alle drei Beteiligten stehen im Kreis zueinander)
15. Angreifer mit Boxschlag re Faust gegen die Verbündeten, Verteidiger und Verbündeter wehren zusammen mit li Unterarm ab, Angreifer Faustschlag li Arm, 2 und 3 wehren ab mit re Unterarm, 3×, letzter Faustschlag des Angreifers mit li und gemeinsame Abwehr von 2 und 3 mit re Armen den li Arm des Angreifers herunterdrücken, 2 und 3 zusammen Faustschlag li Arm in Richtung Nacken des Angreifers
16. Konterschlag von 1 mit dem re Ellbogen von unten, 2 und 3 werden zurückgeworfen (Oberkörper aufrichtend), zweiter Konterschlag vom Angreifer mit der li Faust, 2 und 3 werden noch weiter zurückgeworfen (Oberkörper neigen sich nach hinten), Revange von 2 und 3 mit li Faustschlag gemeinsam gegen 1 (Angreifer wird zurückgeworfen)
17. *alle drei Beteiligten halten inne und schauen sich an*: Was machen wir denn hier? Was ist hier los?
18. *alle drei Beteiligten zugleich im Geist der Zusammenarbeit*: li Hand in Hüfthöhe zur gemeinsamen Mitte vorgreifen, Energie greifen, li Faust zur li Hüfte ziehen, li Faust zum VZL stoßen, zurückziehen zum VZM, li Faust kraftvoll nach hinten schleudern, Hand öffnen, Montagepunkt streicheln 3× (HF unten), Montagepunkt greifen und mit Armkreis zur re Schulter ziehen, Montagepunkt mit Faustschlag (Rückhand unten) zur gemeinsamen Mitte transferieren, Hand öffnen, gr Armkreis nach unten, hinten, oben und vorn mit Schlag der flachen Hand auf die gemeinsame Mitte (HF unten)