

PRÜFUNGSKATALOG ZUR 1. WING CHUN PRÜFUNG

Single-Übungen

- 1) Yee Jee Keem Yeung Ma (Mutterstand, der Hauptübungsstand)
- 2) Siu Leem Tau (Teil 1) (Erste von drei Teilen der 1. Form)
- 3) *Choh Ma* (Wendung)
- 4) *Toh Ma* (Vorwärtsschritt)
- 5) *Toy Ma* (Rückwärtsschritt)
- 6) Yut Jee Choong Kuen (Wendung mit „Sonnen“- Fauststößen)
- 7) Syeung Cheh Kuen (aus dem Mutterstand, 3 Distanzen)
- 8) Syeung Kuen (s.o. mit zwei Fauststößen gleichzeitig)
- 9) Chop Kuen (Wendung mit tiefen Fauststößen)
- 10) Chau Kuen (s.o. Aufwärtshaken horizontal)
- 11) Jing Jyeung (s.o. mit vertikalen Handflächenstößen)
- 12) Chahng Jyeung (s.o. mit 45° Spatenhand)
- 13) Chahng Dai Jyeung (s.o. mit 45° tiefe Spatenhand)
- 14) *Toh Ma* Jick Choong Kuen (Vorwärtsschritt mit Einzel-Fauststößen)
- 15) *Toh Ma* Syeung Cheh Kuen (Vorwärtsschritt & Doppelfauststößen)
- 16) *Choh Ma* Yang Blöcke (Pock,- Jom,- Boang,- Gum,- und Fook Sau)

Partner-Drills

- 17) Jick Da Drill (Nr. 16 mit boxendem Partner. (51`er Block)
- 18) Biu Sau Drill (diagonal „stechende Hände“)
- 19) Kwun Sau Drill (Dai Boang Tan Sau gegen Lop Da)
- 20) Gock Ng Sing (Fünf Sterne Block)
1. Gahng Sau 2. Tan Sau 3. Gahng Sau 4. Jom Sau 5. Woo Sau (vor 5. Huen Sau)

- 21) **Pock Sau Cycle** (aus geschlossener Stellung & Handkontakt)
 - a) A: Pock Da
 - b) A: Pock Da - B: Pock
 - c) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Fun

- 22) **Kampfanwendung mit Yang Blöcken** (mit/ohne 45° Vorwärtsschritt. Angriffe aus offener Kampfstellung)
 - a) B: *Toh Ma* Jick Choong Kuen - A: Pock Da Leen Wan Kuen
 - b) B: *Toh Ma* Jick Choong Kuen - A: Jom Sau - Lop Fun Sau - Pock Da Chahng Jyeung
 - c) B: *Toh Ma* Jick Choong Kuen - A: Boang Sau - Lop Da Loy Fon Kuen - Kau Dau

- 23) **Kiu Sau** (Biu Joang Sau)

- 24) **Tritte**
 - a) **Jick Teck** (alias **Jing Gyeuk**) (Vertikal, Zehen zeigen 45° nach Außen)
 - Juck Teck** (alias **Wahng Gyeuk**) (Horizontal, Zehen zeigen 45° nach Innen)

Bedenke: Die „Basics“ sind das WICHTIGSTE.

Code:

A: ist immer der Sieger © (außer bei Drills)

B: ist immer der Aggressor

-: der nächste Schritt ist....“ “

Kursiv: Schritte

***Fett:** Tritte (ausgenommen ist die Überschrift)*