

PRÜFUNGSKATALOG ZUR 10. WING CHUN PRÜFUNG

1) Mook Yan Joang (Set 1 & 2)

2) Chee Gyeuk

- a) Closed Outside B: **Tan Gyeuk - Teo Jick Teck - A: Jut Gyeuk - Ngoy Tiu Gyeuk - Wahng Gyeuk**
- b) Closed Inside B: **Gum Gyeuk - Loy Tiu Gyeuk - A: Fook Gyeuk - Wahng Gyeuk**
- c) Open Inside B: **Ngoy Tiu Gyeuk - Ngoy Jut Gyeuk - Jing Gyeuk - Teo Jing Gyeuk - A: Boang Gyeuk - Wahng Gyeuk**
- d) Open Outside A: Run to **Ngau Gyeuk - Jing Gyeuk - Ngau Gyeuk - Teo Jing Gyeuk**

3) Look Sau (Dook Lop Ma) (Tan Sau & Fook Sau Wechsel)

4) Gup Gau Sau („Notfall“ Techniken)

- a) B: Two- hand shove - A: Double Pau into Ding Tau
- b) B: Single Lapel grab - A: Lon Clamp into Ding Tau - Wahng Jyeung - Pock Da Fun Sau - Gum Da Gyeung Jee Kuen
- c) B: Double Pon Geng Sau Ding Tau - A: „Nosecone“ up the middle - Pon Geng Sau Pai Jahng with other elbow
- d) B: Two- hand choke - A: Double Pau Flesh Grab - Lon Layover Jick Choong Kuen

5) Kampfanwendungen (Verteidigung gegen Haken aus offener Kampfstellung)

- a) B: Lead Hook - A: Woo Pock - Lop Fun - (Rev) Pon Geng Sau Loy Doy Gock Gyeuk - (keep Pon Geng Sau) - *Syeung Ma* Chum Jahng to spine
- b) B: Lead Hook - A: Pass Pock Sau into Chop Kuen - *Syeung Ma* Leen Wan Kuen
- c) B: Lead Hook - A: *Ngoy Seen Wai* Huen Wahng Gyeuk to stomach
- d) B: Lead Uppercut - A: Chum Sau - B: Cross - A: Woo - Lop Chau Kuen to Body - **Lai Sau Ngoy Doy Gock Gyeuk**

6) Kampfanwendungen (Verteidigung gegen Tritte aus offener Kampfstellung)

- a) B: Rear **Jick Teck** to knee - A: Lead inside **Boang Gyeuk - Wahng Gyeuk - Syeung Ma** Gum Da
- b) B: Rear **Jick Teck** to knee - A: Rear **Boang Gyeuk - Wahng Gyeuk - Syeung Ma** Gum Da
- c) B: Lead **Juck Teck** - A: **Jeet Wahng Gyeuk - Syeung Ma** Gum Da
- d) B: Rear **Jick Teck** to Chest - A: **Biu Teck** under thigh - **Huen Wahng Gyeuk** to base leg
- e) B: Rear **Ngau Teck** to groin - A: Lead **Fook Sut - Juck Teck - Syeung Ma** Gum Da
- f) B: Mid-level Rear **Ngau Teck** - A: Tan Pock Lead **Jeet Jing Gyeuk** to base knee
- g) B: Rear high **Ngau Teck** - A: Double Jom **Tai Sut** (Coverup) - **Juck Teck** to base leg
- h) B: Rear high **Ngau Teck** - A: Tan Pock **Jeet Wahng Gyeuk** to base leg

7) Lop Sau (Breaking Timing)

- Biu Sau A: *Choh Ma* Biu - B: Biu - *Choh Ma* Lop Da - A: Woo - B: *Choh Ma* Lop Da - A: *Choh Ma* Boang Sau
- Gum Sau A: Lop Gum - *Choh Ma* Jick Choong Kuen - B: Fook - *Choh Ma* Lop Da - A: Woo - B: *Choh Ma* Lop Da - A: *Choh Ma* Boang Sau
- Pock Sau A: Pock Da Loy Fon Kuen - B: *Choh Ma* Biu - *Choh Ma* Lop Da - A: Woo - B: *Choh Ma* Lop Da - A: *Choh Ma* Boang Sau

8) Day Ha Gwoh Sau (Bodenkampf)

- a) 4's Top- A: Pull Nr arm Head Smash, go into Choke
- b) 4's Bottom- B: has Headlock A: Interlock fingers into Neck Trap, sink to Headsmash Roll through to Temple Squeeze
- c) „Mount“ Defense- A: Bump hips, **Tai Sut**, Cheh Sau

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)