

# PRÜFUNGSKATALOG ZUR 11. WING CHUN PRÜFUNG

## 1) Mook Yan Joang (Set 3 & 4)

## 2) Lop Sau (Break the Breaking Timing) („ich greife an, er unterbricht, ich beende“)

- a) Biu Sau A: Choh Ma Biu - B: Biu - Choh Ma Lop Da - A: Woo - Lop Da - B: Boang
- b) Gum Sau A: Lop Gum - Choh Ma Jick Choong Kuen - B: Fock - Choh Ma Lop Da - A: Woo - Lop Da - B: Boang Sau
- c) Pock Sau A: Pock Da Loy Fon Kuen - B: Choh Ma Biu - Choh Ma Lop Da - A: Woo - Lop Da - B: Boang Sau

## 3) Combat Lop Sau (from Boang)

- a) Stupid Trap Leverage (lege deine „Woo Hand“ auf seine „Lop Hand“)
- b) Syeung Ma Chau Kuen - ½ Choh Ma Woo Sau (Wrap) Sau Jahng (Throat grab) Ding Tau - Seep Ma (Sweep)
- c) Lop Da Gum Jyeung - Poh Joong Choh Ma Double Woo (Wrap) Chahng Geng - Syeung Ma Ding Tau

## 4) Lop Sau mit Kicks und Stopkicks

## 5) 10 Mook Yan Joang und/oder „Teet-Yan“ Drills (es können auch andere gezeigt werden!)

- a) Footwork
- b) Gock Ng Sing
- c) Yut Fook Yee
- d) Loy Kwun Sau
- e) Ngoy Kwun Sau
- f) Look Sau
- g) Ngau Gyeuk
- h) Gahng Gyeuk
- i) Jick Da Drill
- j) Gahng Jom Sau

## 6) „Full“ Gan Jeep

(Partner)

## 7) 1024 Tritte

### Code:

*A: ist immer der Sieger ☺(außer bei Drills) B: ist immer der Aggressor  
-: der nächste Schritt ist.... “ “  
Kursiv: Schritte*