

# PRÜFUNGSKATALOG ZUR 3. WING CHUN PRÜFUNG

## 1) Siu Leem Tau

## 2) Chee Don Sau

(Partner-Drill)

### a) Loy Fon Kuen

(mit Kontaktverlust)

A: Tan Sau - Jing Jyeung - Loy Fon Kuen - Fook Sau - Loy Jut Sau - Boang Sau - Tan Sau

B: Fook Sau - Loy Jut Sau - Boang Sau - Tan Sau Jing Jyeung - Loy Fon Kuen - Fook Sau

### b) Ngoy Fon Kuen

A: Tan Sau - Jing Jyeung - Ngoy Fon Kuen - Fook Sau - Loy Jut Sau - Tan Sau

B: Fook Sau - Loy Jut Sau - Tan Sau - Jing Jyeung - Ngoy Fon Kuen - Fook Sau

## 3) Pock Sau Cycle

a) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Fun - A: Woo - Lop Dai Boang Sau (Break) - Lop Fook Sau Tai Kuen

b) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Fun - A: Woo - Lop Loy Fon Kuen - B: Boang Sau

c) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Fun - A: Woo - Lop Loy Fon Kuen - B: Boang Sau - A: Fon Da

d) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Fun - B: Woo - A: Biu Jee Sau - Lop Biu Jee Sau

e) A: Pock Da - B: Pock - A: Huen Da Chahng Dai Jyeung - Pock Da

## 4) Bracing Yang Blöcke (Pock-, Jom,- Boang,- Gum,- Fook,- Biu Sau)

(Spiegel)

## 5) Bracing Jick Da Drill

(Partner-Drill)

## 6) Slow Attacks (mit Som Gock Ma gegen Som Gock Ma Jick Da)

1. Tan Da - Pock Da Chahng Jyeung - Lop Fun Sau

2. Pock Da - Lop Fun Sau - (Dbl. Pull) Pock Da Chahng Jyeung

3. Boang Sau - Lop Fun Sau - (Dbl. Pull) Pock Da Chahng Jyeung (Yin Som Gock Ma)

4. Woo Da Chahng Jyeung - (Sau Kuen) Jing Jyeung - Lon Da Chau Kuen

## 7) Look Sau

a) Tan Sau Wechsel b) Fook Sau Wechsel

## 8) 8 Wing Chun Fauststöße

Tai Kuen Fon Kuen (Loy & Ngoy)

Doy Gock Kuen (Loy & Ngoy)

Chau Kuen

Chop Kuen Chuo Kuen

Gyeung Jee Kuen

Foong Ngon Kuen

## 9) 8 Wing Chun Handflächen Stöße

Jing Jyeung Chahng Jyeung

Chahng Dai Jyeung

Gum Jyeung

Fun Sau Woo Sau

Biu Sau

Tan Sau

## 10) Kick Sequenz (320 Tritte)

(mit hinterem Bein treten und vorne abstellen)

1) Jing Gyeuk 2) Wahng Gyeuk 3) Loy Tiu Gyeuk 4) Ngoy Tiu (32 Tritte jeweils)

5) Kombiniere o. G. Tritte bis Wahng Gyeuk - Ngoy Tiu Gyeuk mit Lau Sut Soh (32 Tritte jeweils)

## 11) 8 Ma Boh

*Choh Ma* (Wendung), *Toh Ma* (Vorwärtsschritt), *Syeung Ma* (großer Vorwärtsschritt), *Toy Ma* (Rückwärtsschritt), *Som Gock Ma* (Dreiecksschritt) *Seep Ma* (Zirkelschritt), *Cheen Chong Ma* (stützender Vorwärtsschritt), *Hau Chong Ma* (stützender Rückwärtsschritt), *Loy Seen Wai* (Spiegelschritt Innen), *Ngoy Seen Wai* (Spiegelschritt Außen)

*Lop Sau und Chee Sau sind „Herz & Seele“ des Wing Chun. Trainiere das Look Sau auch alleine!*

### 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)**