

# PRÜFUNGSKATALOG ZUR 4. WING CHUN PRÜFUNG

## 1) Chum Kiu (Teil 1)

## 2) Chee Don Sau

(Mit *Syeung Ma*, *Toy Ma* und *Jing Ma* Schrittarbeit)

## 3) Bracing Yut Fook Yee

(Partner)

## 4) Slow Attacks

(Woo Sau Block und dadurch bedingt alternativem Ende)

- a) A: Tan Da - Pock Da Chahng Jyeung - B: Woo Sau - A: Gum Da
- b) A: Pock Da - Lop Fun Sau - B: Woo Sau - A: Lop Tai Kuen
- c) A: Boang Sau - Lop Fun Sau - B: Woo Sau - A: Lop Tai Kuen
- d) A: Woo Da Chahng Jyeung - Jut Da Jing Jyeung - Lon Da Chau Kuen (Angreifer blockt gleichz. mit Woo Sau)

## 5) Yut Fook Yee (9 Block Drill)

(Partner)

- a) Pock,- Tan,- Boang,- Lon,- Jom,- Ngoy Jut,- Fook,- Woo Sau
- b) Pock -Tan Da - Boang - Lon Da Chau Kuen - Jom - Ngoy Jut Da Fun Sau - Fook - Woo Da Chahng Jyeung  
Füge Jing Gyeuk Kicks hinzu.

## 6) Lop Sau (Wechsel)

- a) Fon Sau   b) Chahng Dai Jyeung (ein "count")   c) Biu Sau   d) Gum Sau   e) Pock Sau

## 7) Gwoh Sau mit Choh Ma und Syeung Ma (Wichtig, „gehe mit der schlagenden Seite“)

- a) *Choh Ma* Lop Fun Sau - *Syeung Ma* Pock Da Chahng Jyeung - Pon Geng Sau Ding Tau (Fook Sau)
- b) *Choh Ma* Lop Chahng Dai Jyeung - *Syeung Ma* Gum Jyeung Neckbreak (Fook Sau)
- c) *Choh Ma* Ngoy Jut Da Fun Sau - *Syeung Ma* Pock Da Chahng Jyeung - Pon Geng Sau Ding Tau (hoher Fook Sau)
- d) *Choh Ma* Ngoy Jut Da Fun Sau - (rev.) Pon Geng Sau Chum Jahng - Hair lift Chau Kuen (hoher Fook Sau)
- e) *Syeung Ma* Jut Da Jing Jyeung - *Toh Ma* Ma Gum Da (Tan Sau)
- f) *Syeung Ma* Gum Da - Gum Da (Tan Sau)
- g) *Choh Ma* Jut Da Jing Jyeung - *Choh Ma* Ngoy Jut Da Fun Sau (Boang Sau)
- h) *Choh Ma* Lon Da Chau Kuen - *Syeung Ma* Pock Da Chahng Jyeung - Pon Geng Sau Ding Tau (Boang Sau)

## 8) Kick Sequenz (416 Tritte)

- 1) **Jing Gyeuk**   2) **Wahng Gyeuk**   3) **Loy Tiu Gyeuk**   4) **Ngoy Tiu Gyeuk** (32 Kicks jeweils)  
Kombiniere o. G. Kicks bis Loy Tiu Gyeuk Lau Sut Soh Ngoy Tiu Gyeuk (32 Kicks jeweils)

## 9) 8 Ma Boh

Laufe alle Schritte mit Jick Choong Kuen und/oder Syeung Cheh Kuen

*Nicht vergessen: Basics, Basics, Basics trainieren.... ☺*

### 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)*