

PRÜFUNGSKATALOG ZUR 5. WING CHUN PRÜFUNG

1) Chum Kiu (Teil 2)

2) Chee Don Sau (Variations) (mit Jick Teck, Stopkicks und Rückwärtsschritt)

	<i>Tan</i>	<i>Jing Jyeung</i>	<i>Boang</i>	<i>Fook</i>	<i>Jut</i>	<i>Punch</i>
a)	Jick Teck					
b)	Jick Teck			<i>Toy Ma</i>		
c)	Jick Teck			<i>Toy Ma</i>	Jick Teck	
d)	Jick Teck	<i>Toy Ma</i>		<i>Toy Ma</i>	Jick Teck	
e)	Jick Teck			Jeet Jick Teck		
f)	Jick Teck			Jeet Jick Teck	Jick Teck	
g)	Jick Teck	<i>Toy Ma</i>		Jeet Jick Teck	Jick Teck	
h)	Jick Teck	Jeet Jick Teck		Jeet Jick Teck	Jick Teck	

3) Pock Sau Cycle

- a) B: Pock Da - A: Pock - Raising Tan Da - Pock Da
- b) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Ngoy Fon Kuen - Pock Da
- c) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Fun - B: Woo - A: Fun becomes Toh Ma Tan Da - Pock Da Chahng Jyeung
- d) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Fun - A: Woo - B: Biu through - A: Fook - Biu under
- e) B: Pock Da - A: Pock - B: Huen Da Juck Jyeung - A: Flip up to Tan Da - Pock Da

4) Slow Attacks (mit Som Gock Ma)

- A: Tan Da **Jick Teck** - Pock Da Chahng Jyeung - B: Woo Sau - A: Gum Da (inkl. Kicks)
(Kick auf Tan Sau Seite)
- A: Pock Da **Jick Teck** - Lop Fun Sau - B: Woo Sau - A: Lop Tai Kuen (Kick auf Punch Seite)
- A: Boang Sau **Juck Teck** - Lop Fun Sau - B: Woo Sau - A: Lop Tai Kuen (Kick auf Boang Sau Seite)
- A: Woo Da Chahng Jyeung **Jick Teck** - Jut Da Jing Jyeung - Lon Da Chau Kuen (Kick auf 1. Silbe mit Chahng J. oder auf 3. Silbe mit Lon Sau)

5) Lop Sau Chee Sau Drill (ohne Fon Sau "switch")

6) Combat Lop Sau (Angriffstechniken)

- a) A: *Choh Ma* Fon Da Chau Kuen - *Seep Ma* Pock Da
- b) A: *Choh Ma* Biu Jee Sau - B: Biu Sau - A: *Cheen Chong Ma* Lon Da Chau Kuen - *Seep Ma* Pock Da
- c) A: Lop Juck Jyeung - B: *Choh Ma* Gahng Da - A: *Choh Ma* Chum Kiu - Huen Da Fun Sau - *Syeung Ma* Pock Da
- d) A: Gum Da - B: Fock - A: *Cheen Chong Ma* Chop Kuen - *Seep Ma* Tan Da
- e) A: Pock Da - B: *Choh Ma* Biu Sau - A: *Choh Ma* Lon Da Juck Jyeung - *Syeung Ma* Pau Da Jick Jyeung

7) Chee Sau (Verteidigungsketten)

- a) *Choh Ma* Woo - Straight into *Ngoy Seen Wai* Jing Jyeung Exclusion - *Cheen Chong Ma* Lop Da
- b) *Choh Ma* Gahng Da - Lau Sau (Scoop) Loy Doy Gock Gyeuk
- c) *Hau Chong Ma* Fock - *Cheen Chong Ma* Lon Da Chau Kuen - Pock Da Chahng Geng
- d) *Hau Chong Ma* Jom - *Cheen Chong Ma* Ngoy Doy Gock Kuen - *Cheen Chong Ma* Lop Da
- e) Roll lower arm into *Choh Ma* Tan Da - *Syeung Ma* Pock Da Chahng Geng
- f) *Hau Chong Ma* Jom - *Toh Ma* (Takeover) Tan Da - Pock Da Chahng Jyeung

8) Kick Sequenz (512 Tritte)

Jetzt zeigt sich ob du die Basics drauf hast. Umso besser sie sind desto leichter fällt es dir hier. ☺
In der Regel wirst du hierfür 6-12 Monate brauchen. Die 5. Prüfung ist auch eine Charakterprüfung!

Code:

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

B: ist immer der Aggressor

-: der nächste Schritt ist.... " "

Kursiv: Schritte

Fett: Tritte