

# PRÜFUNGSKATALOG ZUR 6. WING CHUN PRÜFUNG

## 1) Chum Kiu

### 2) Pock Sau Cycle

- a) B: Pock Da - A: Pock - Raising Tan Da - B: Boang - A: *Seep Ma* Leak Chop Kuen Pock Da Loy Fon Kuen
- b) A: Pock Da - B: Pock - Raising Tan Da - A: Boang - B: *Ngoy Seen Wai* Leak Chop - A: Dai Boang Sau
- c) B: Pock Da - A: Pock - Raising Tan Da - B: Boang - A: Lop Loy Fon Chop Kuen (keep Trap) - Loy Fon Kuen
- d) B: Pock Da - A: Pock Da (Run) Loy Fon Kuen - Fon Da - Pock Da

### 3) Combat Lop Sau (Angriffstechniken)

- a) A: *Choh Ma* Fon Da Chau Kuen - *Syeung Ma* Pau Da Jick Jyeung - Woo (Wrap) Juck Jyeung
- b) A: *Choh Ma* Biu Sau - B: Biu Sau - A: *Cheen Chong Ma* Lon Da Chau Kuen - *Ngoy Seen Wai* Kau Da Ngahn Woon - Lon Pon Geng Sau Ding Tau
- c) A: *Loy Seen Wai* Tan Da - *Syeung Ma* Pock Da Chahng Geng - Pon Geng Sau Pai Jahng
- d) A: Loy Fon Chop Kuen - *Seep Ma* Pock Da Loy Fon Kuen - Leen Wan Kuen

### 4) Drills (baue *Choh Ma* ein wo es nötig ist)

- a) Stupid Trap      B: *Choh Ma* Lop Fun - A: *Choh Ma* Woo Sau - Huen Fook Sau (Stupid Trap) Tai Kuen
- b) Dai Boang Sau    A: Jick Choong Kuen - B: Jom Sau - Huen Sau - Juck Jyeung A: Dai Boang Sau
- c) Lop Kau Sau      (der gezogene kann sowohl Lop-, als auch Kau Sau ziehen)
- d) Huen Sau          B: Jick Choong Kuen - A: Jom - Huen - Juck Jyeung - B: Gum - Huen - Juck Jyeung - A: Gum

### 5) Gwoh Sau (Wichtig, „gehe mit der schlagenden Seite“)

- a) *Loy Seen Wai* Tan Da - *Syeung Ma* Gum Da Chahng Jyeung - Pon Geng Sau Ding Tau (Fook Sau Angriff)
- b) *Choh Ma* Huen Da Chau Kuen - *Choh Ma* Lon Da Chau K - *Syeung Ma* Gum Da Chau Kuen (von Boang)
- c) *Syeung Ma* Lop Pai Jahng - Soang Jahng - Loy Pock (Shoulder Trap) Pai Jahng (Fook Sau Angriff)
- d) Lai Sau **Jick Teck** - **Teo Tai Sut** - **Moh Ying Jick Teck** - *Syeung Ma* Pock Da (Fook Sau Angriff)

### 6) Mun Sau

- a) Closed      B: *Toh Ma* Inside Pock Jick Choong Kuen - A: *Toy Ma* Yang Blocks
- b) Open        B: *Toh Ma* Inside Pock Jick Choong Kuen - A: Kuen Siu Kuen
- c) Closed      (Rev. Guard) B: Outside Pock Jick Choong Kuen - A: *Ngoy Seen Wai* Ngoy Doy Gock Kuen Siu Kuen
- d) Closed      (Rev. Guard) B: Inside Pock Jick Choong Kuen - A: *Hau Chong Ma* Yang Blocks

### 7) Kampfanwendungen (Nutze die Ideen von “Cut the fat” und “doublepull”)

- a) Closed      A: *Toh Ma* Jick Choong Kuen - B: Woo - A: *Toh Ma* Lop Da - Pock Da - Woo (Wrap) Juck Jyeung
- b) Open        A: *Toh Ma* Jick Choong Kuen - B: Jom - A: *Toh Ma* Fon Da Loy Fon Kuen - Pock Da
- c) Open        B: Jab - A: *Toh Ma* Boang - Lop Fun - B: Woo - A: *Seep Ma* Sau Jahng (Throat grab) Ding Tau
- d) Closed      B: Jab - A: Tan Da - B: Cross - A: Boang - Lop Loy Fon Kuen - Gum Da

### 8) Kick Sequenz mit Teo (512 Kicks) (das vordere Bein kickt zuerst)

#### Code:

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

B: ist immer der Aggressor

∴ der nächste Schritt ist.... “ “

Kursiv: Schritte

Fett: Tritte