

PRÜFUNGSKATALOG ZUR 7. WING CHUN PRÜFUNG

1) **Biu Jee** (Set 1-3)

2) **Chee Gyeuk** (Basic)

Gahng Gyeuk - Tan Gyeuk - Ngoy Jut Gyeuk

3) **Kampfanwendungen** (Nutze die Ideen von “Cut the fat” und “doublepull”)

a) Closed B: Lead Hook - A: Woo Pock - B: Rear Hook - A: Poh Pai Sau - (Rev.) Pon Geng Sau **Loy Doy Gock Gyeuk - Moh Ying Chai Jick Teck**

b) Open B: Lead Hook - A: Woo Pock - B: Rear Uppercut - A: Gahng Da - Syeung Ma Hay Jahng

c) Closed B: Lead Shovel Hook - A: Dbl. Jom - *Toh Ma* Lop Fun - Pock Da Loy Doy Gock Kuen

d) Closed B: Lead Uppercut - A: (cross) Gum Sau - B: Cross - A: Boang Sau - Lop Chahng Jyeung - *Ngoy Seen Wai* Pon Geng Sau Pau Sau

e) Open B: Lead Backfist - A: Tan Pock - Fook Sau (Hook) Hay Jahng to Elbow break

f) Closed B: Jab - A: Biu - B: Rear Hook - A: Soang Jahng (Block) Loy Doy Gock Kuen - Jick Choong Kuen

4) **Gwoh Sau** (von Fook) (Nutze die Ideen von “Cut the fat” und “doublepull”)

a) Gwot into *Syeung Ma* Syeung Kuen - *Toh Ma* Syeung Kuen

b) *Choh Ma* Lop Loy Fon Kuen - *Seep Ma* Loy Pock Ngahn Woon - Lon (Choke Throw)

c) *Choh Ma* Biu Sau - *Syeung Ma* Lop Da - *Jing Ma* Huen Da Chau Kuen - *Choh Ma* Woo (Wrap) Juck Jyeung

d) *Syeung Ma* (Waist Trap) Jick Jyeung - Chum Jahng

5) **Chee Sau** (Verteidigungsketten gegen *Choh Ma* Biu)

a) A: Biu - *Syeung Ma* Lop Da - *Jing Ma* Huen Da Chau Kuen - *Choh Ma* Woo (Wrap) Juck Jyeung

b) B: Biu - *Syeung Ma* Lop Da - A: Woo - Juen Bock (Armbreak) Huen Fook (Stupid Trap) Tai Kuen

c) B: Biu - *Cheen Chong Ma* Lop Da - A: *Toy Ma* Woo - *Syeung Ma* Huen Fook Tai Kuen

d) A: Biu - *Cheen Chong Ma* Lop Da - B: *Toy Ma* Woo - *Cheen Chong Ma* Lop Loy Fon Kuen - A: *Toy Ma* Boang - *Toh Ma* Lop Loy Fon Kuen - Pock Da

6) **Combat Lop Sau**

a) B: *Choh Ma* Fon Da Chau Kuen - A: (no Footwork) Gahng Da - *Syeung Ma* Gum Da

b) B: *Choh Ma* Biu - *Cheen Chong Ma* Lon Da Chau Kuen - A: *Syeung Ma* Syeung Bock - *Toh Ma* Leen Wan Kuen

c) B: Gum Da - A: Fock - B: *Cheen Chong Ma* Lon Da Chau Kuen - A: Chum Jahng into Tai Kuen - *Syeung Ma* Gum Da

d) A: Gum Jyeung - Jerk into *Cheen Chong Ma* Ngahn Woon

7) **Pock Sau Cycle**

a) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Fun - A: Woo - *Syeung Ma* Lop over Shoulder Break - Sau Jahng

b) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Fun - B: Woo - A: Fun becomes *Toh Ma* Tan Da - Gum Da Chahng Jyeung

c) B: Pock Da - A: Pock - B: Lop Ngoy Fon Kuen - A: Loy Moon Pock - Ngoy Jut Fun - Pock Da Chahng Jyeung

d) A: Pock Da - B: Pock - A: Lop Fun - B: Woo - A: *Toh Ma* Tan Da Jau Sau to Fun Sau - Gum Da Chahng Geng

8) **Tritte & Bein Blöcke**

(vier Möglichkeiten, jeweils mit Step Slide)

a) **Tan Gyeuk - Jing Gyeuk.** 1. Vorne blocken, hinten treten

b) **Boang Gyeuk - Wahng Gyeuk.** 2. Vorne blocken, vorne treten

c) **Fook Gyeuk - Loy Tiu Gyeuk.** 3. Hintere Bein blockt, vorne treten

e) **Pock Gyeuk - Ngoy Tiu Gyeuk.** 4. Hintere Bein blockt, selbe Bein soll treten

9) **Double Mun Sau** (Gegen Jab - Cross aus geschlossener Stellung)

a) *Toy Ma* Pock - *Syeung Ma* Tan Da - Gum Da

b) *Toy Ma* Jom - *Syeung Ma* Ngoy Jut Fun - Gum Da Chahng Geng

c) *Toy Ma* Boang - *Syeung Ma* Fon Da

d) *Toy Ma* Fook - Biu - *Syeung Ma* Lop Da - Gum Da

e) **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)

(Mario Lopez, www.crca.de)