

PRÜFUNGSKATALOG ZUR 8. WING CHUN PRÜFUNG

1) Biu Jee (Set 4-6)

2) Chee Gyeuk

- a) (**Tan Gyeuk**) Closed Outside B: **Jick Teck** (öffne vorher mit **Ngau Gyeuk** - A: **Tan Gyeuk**)
- b) (**Tan Gyeuk**) Closed Inside B: Puts down **Loy Tiu Gyeuk** - A: **Tan Gyeuk**
- c) (**Fook Gyeuk**) Open Inside B: He Runs to **Juck Teck** - A: **Fook Gyeuk**
- d) (**Fook Gyeuk**) Open Outside B: Speed **Jick Teck** - A: **Fook Gyeuk**

3) Chee Sau (Angriffe aus der Boang-Position)

- a) *Syeung Ma* Huen Da Hay Jahng - Chum Jahng - Lop Gwai Jahng („Lop“ den Bizeps)
- b) Scoop to *Loy Seen Wai* Huen Da Juck Jyeung - *Syeung Ma* (Waist Trap) Jick Jyeung
- c) Scoop to *Loy Seen Wai* Huen Da Chau Kuen - *Syeung Ma* Pau Da Gwai Jahng
- d) Scoop to *Loy Seen Wai* Huen Da Juck Jyeung Kup **Jick Teck** - *Syeung Ma* Pau Da Pai Jahng - Soang Jahng - ½ *Choh Ma Woo* (Wrap) Da Dai Chahng Jyeung
- e) **Pock Sau Cycle**

- a) A: Pock Da - B: Pock - A: Crawling Boang (Gwai Jahng) into Chau Kuen - Gum Da Chahng Sau
- b) B: Pock Da - A: Pock - B: Crawling Boang - A: Juen Bock - Gum Jyeung - Tan Da Gwot - Gum Da Chahng Sau
- c) A: Pock Da - B: Pock - A: Ngoy Doy Gock Kuen - Lop Da
- d) B: Pock Da - A: Pock - B: Ngoy Doy Gock Kuen - A: Biu Sau - Lop Da

5) 108 Kick Sequenz (mit Lau Sut Soh auf der Zentrallinie zwischen den Tritten)

6) Day Ha Gwoh Sau (Bodenkampf)

- a) B: on Top - Chuo Kuen - A: Sup Jee Sau - Cheong Kiu Lop Chahng Jyeung - Jeep Sau - *Seep Ma*
- b) 4`s Top A: Head Smash (Cheh Sau)
- c) „Mount“ Defense A: *Yee Jee Keem Yeung Ma* (bump hips) - Tai Sut - *Syeung Lon Sau* - *Seep Ma*
- d) Guillotine Choke (*Yee Jee Keem Yeung Ma* defense)

7) Mixed-Level Jick Da Drill

Code:

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

B: ist immer der Aggressor

-: der nächste Schritt ist.... “ “

Kursiv: Schritte

Fett: Tritte