

## „Chee Don Sau“ Gan Jeep

## (Partner-Version)

Im „Chee Don Sau“ Gan Jeep Drill wurde das Element Syeung Chee Don Sau hinzugefügt. Der „Basic“ Gan Jeep Drill wird um das Kommando „Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch“ nach dem „Back“, erweitert. Der Boang Sau Arm des Angreifers ist derjenige, der nach dem Kommando „Back“, aus dem Chee Don Sau, in Tan Sau, bzw. Look Sau fällt.

Zusätzlich zu den unter „Basic“ und „Lop Sau“ Gan Jeep Variationen kommen folgende Techniken hinzu. Jing Jyeung, Loy Jut Sau

Technikfolge: (A – A – B – B)

A: Choh Ma Lop Fun Sau – B: Choh Ma Woo Sau – A: Choh Ma Lop Tai Kuen – B: Choh Ma Boang Sau – „Back“ zur Ausgangsposition – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – Switch – Switch (Partner A hat nun links Fook Sau) A: Choh Ma Lop Fun Sau – B: Choh Ma Woo Sau – A: Choh Ma Lop Tai Kuen – B: Choh Ma Boang Sau – „Back“ – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch. (Partner B hat nun links Fook Sau) und folgt dem o. G. Code. Nachdem jeder Partner 2 x angegriffen hat steht Partner A wieder in „Ausgangsposition“.

Auch hier wird kein „Count“ oder zusätzliche „Roll“ benötigt um alle Schultern gleich oft zu trainieren.

## (Trainer-Kommandos)

Roll – Roll

1 – 2 – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch

1 – 2 – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch

1 – 2 – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch

1 – 2 – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch

## (Dummy-Version)

Roll – Roll

Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch

## (Air-Version)

Roll – Roll

Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch