

## „Full“ Gan Jeep (Dummy-Version)

(Beginnend in „Ausgangsposition“, rechts Fook Sau, links Boang Sau)

Roll,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lon Da Chau Kuen – Lop Ngoy Fon Kuen – Hau Chong Ma Fock Sau – Cheen Chong Ma Gum Sau – ½ Choh Ma Tan Pock Sau - Lop Fun Sau – Choh Ma Lon Da Chau Kuen – Lop Ngoy Fon Kuen – Hau Chong Ma Fock Sau – Cheen Chong Ma Gum Sau – ½ Choh Ma Tan Pock Sau – Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Boang Sau – Lop Sau Loy Fon Kuen – Boang Sau – Back – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – (Der Übende hat jetzt rechts Tan Sau und Links hoher Fook Sau)

9,2,3,4,5,6,7,8,9

(Der Übende wiederholt die Sequenz auf der anderen Seite und endet mit links Tan Sau und rechts hoher Fook Sau)

8,2,3,4,5,6,7,8

Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Lon Sau – Dai Boang Kau Sau – Choh Ma Fun Sau – Choh Ma Chop Kuen – Choh Ma Loy Doy Gock Kuen – Dai Boang Yin Yang defeated Pock Sau - Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Lon Sau – Dai Boang Kau Sau – Choh Ma Fun Sau – Choh Ma Chop Kuen – Choh Ma Loy Doy Gock Kuen – Dai Boang Yin Yang defeated Pock Sau – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Lop Sau Loy Fon Kuen – Boang Sau – Lop Sau Loy Fon Kuen - Back - Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch

(der Übende hat nun links Fook Sau und rechts Boang Sau)

7,2,3,4,5,6,7

Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Lon Sau – Dai Boang Kau Sau – Choh Ma Fun Sau – Choh Ma Chop Kuen – Choh Ma Loy Doy Gock Kuen – Dai Boang Yin Yang defeated Pock Sau - Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Lon Sau – Dai Boang Kau Sau – Choh Ma Fun Sau – Choh Ma Chop Kuen – Choh Ma Loy Doy Gock Kuen – Dai Boang Yin Yang defeated Pock Sau – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Lop Sau Loy Fon Kuen – Boang Sau – Lop Sau Loy Fon Kuen - Back - Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch – Chee Don Sau – 2 – 3 – switch – switch

(der Übende hat nun rechts Fook Sau und links Boang Sau)

6,2,3,4,5,6 usw. bis Roll,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Der Boang Sau Arm "fällt", sowohl beim Üben als auch beim Dummy.