

## **„Siu“ Gan Jeep (Partner-Version)**

Im „Kleinen“ oder kurzem Gan Jeep Drill lernt der „Schüler“ den fließenden Wechsel von Angriff und Verteidigung Mittels zuvor gelernten Grundtechniken. Darauf zu achten ist das ein ständiger Bewegungsfluss angestrebt wird. Jedes zögern unterbricht den Drill und das weiterentwickeln des Gan Jeep Ging – Connecting Energy.

Folgende Techniken werden für diesen Drill benötigt;

Choh Ma, Jing Ma („Back“), Lop Sau, Fun Sau, Tai Kuen, Tan Sau, Fook Sau, Look Sau, Woo Sau, Boang Sau

Abwechselnd greift mal Partner A, mal Partner B an. Nach insgesamt vier Angriffen stehen beide Partner wieder in „Ausgangsposition“ (Look Sau; Partner A: rechts Fook Sau)

Technikfolge: (A – B – A – 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 – „Roll“ (B zieht nun mit rechts)

B: Choh Ma Lop Fun Sau – A: Choh Ma Woo Sau – B: Choh Ma Lop Tai Kuen – A: Choh Ma Boang Sau – „Back“ – Roll – Roll – switch – switch (A zieht nun mit Links)

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 – „Roll“ (B zieht nun mit links)

B: Choh Ma Lop Fun Sau – A: Choh Ma Woo Sau – B: Choh Ma Lop Tai Kuen – A: Choh Ma Boang Sau – „Back“ – Roll – Roll – switch – switch (Beide stehen wieder in der Ausgangsposition, A: rechts Fook Sau)

Dieser Technikfolge Bedarf es keinem „Count“ 1-10 etc. weil der „Roll“ und das „Switch“ dafür Sorge tragen das alle Schultern gleich oft trainiert werden. 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.

## **(Trainer-Kommandos)**

Roll – Roll

1 – 2 – Back – Roll – 1 – 2 – Back – Roll – Roll – switch – switch

1 – 2 – Back – Roll – 1 – 2 – Back – Roll – Roll – switch – switch

## **(Dummy-Version)**

Roll – Roll

Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Roll – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Roll – Roll – switch – switch - Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Da – Back – Roll – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Roll – Roll – switch – switch

## **(Air-Version)**

Roll – Roll

Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Tai Kuen – Back – Roll – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Roll – Roll – switch – switch – Choh Ma Lop Fun Sau – Choh Ma Lop Tai Kuen – Back – Roll – Choh Ma Dai Boang Woo Sau – Choh Ma Boang Sau – Back – Roll – Roll – switch – switch