

## Prüfungsprogramm Wing Tzung

SG.	Formen	Beintechniken	Handtechniken	Chi Sao	Lat Sao	SV/ Kam Na	Schlagkraft
1	Siu Nim Tao Satz 1,2	Krabbenschritt, Vorwärtsschritt, Richtungsschritte	Kettenfaust, Keil	Armfeder	Sparringsprogramm 1 Spiegel, Keil	Ausrichtung & Vorkampfstellung	100 Kettenfäuße, 1 Kettenfaustbahn
2	Siu Nim Tao Satz 3,4	45°, 180°	Pak, Lap	Körperfeder	Sparringsprogramm 2 Zuvorkommende/ Präventiv Angriffe	Griffversuch	200 Kettenfäuße, 2 Kettenfaustbahn
3	Siu Nim Tao Satz 5,6	Hüen Bo, Angriffsschritt	Gan	Dan Chi	Sparringsprogramm 3 Folgeangriffe	Griffbefreiungen	300 Kettenfäuße, 3 Kettenfaustbahn
4	Siu Nim Tao Komplett	Diagonalschritt, Zick Zack Schritt	Djam, Gam	Dani Chi 2	Sparringsprogramm 4 Universallösung	Würgebefreiungen	400 Kettenfäuße, 4 Kettenfaustbahn
5	Chum Kiu Satz 1-3	IRAS Quadrat- und Linienwendung	Bong, Tan	Poon Sao 1	Sparringsprogramm 5 Ellenbogen, Clinch & Knie Takedowns 1		500 Kettenfäuße, 5 Kettenfaust Bahn, Vorwärtstritt mit Kettenfausstößen, Kniestöße, Ellenbogenstöße
6	Chum Kiu Satz 4	Seitlicher Schritt	Kao	Poon Sao 2	Schubs- und Schlagkombinationen		Die Geraden
7	Chum Kiu Satz 5	Rückwärtswendung	Fook	Poon Sao 3	Ringerangriffe		Die Geraden in Kombination mit Ellenbogen und Knie
8	Chum Kiu Komplett	Punktschritt, Wechselsprung, 3 Wing Chun Tritte, Tan & Bong Tai Gerk	Gwat	Poon Sao 4, Chi Gerk	Tritte		Die Geraden in Kombination mit Low, Middle und Highkick
9	Biu Tze Satz 1-6	Langer Vorwärts- und Rückwärtsschritt	Kup	1. Sektion	Mehrere Gegner	Anti Grappling „Kopf“	Seitwärtshaken
10	Biu Tze Satz 7,8	Kreuzschritt	Kwai, Pie		Stock	Anti Grappling „Hüfte“	Aufwärtshaken
11	Biu Tze Satz 9,10	Schwenkschritt	Schere		Messer	Anti Grappling „Rücken“	Infight
12	Biu Tze Komplett	Punktwendung	Kwon		Takedowns 2	Anti Grappling „Beine“	Distanzüberschreitungen