

5. Schülergrad Wing / Tsun

**Grundlagen (Basics is the most advanced) sind immer:
Fallschule, Verteidigung aus dem Zaun, Long Range Entry-
Angriff, Messerangriffe überleben**

Lap und Fak, Fak Hand danach Ellbogenschlag

Ellbogen-Hubad,

Drill: Lap – Aufwärtsellbogen – Fak - Da,

Gedrehte Angriffe mit Arm,

Gesprungener Ellbogen

Ellbogen und Abwehr, 3 Varianten der Abwehr, Drill dafür;

aus dem Drill Hals greifen- verhindern

Gegen Nackenzug aufrecht bleiben

Kniestoss und Abwehr, Drill dafür

Gegen Fussfeger mit Ausholen Chi Gerk

4 Fussfeger, Abwehr und Drill dafür,

Gegen Gouliotine –Choke, früh und spät

Man wird geworfen - Fortsetzung,

Man wirft den Gegner – Fortsetzung,

Verteidigung am Boden gegen stehenden Angreifer, als Übung

für Vollkontakt Angriff mit Stöcken

Gegen seitlichen Clinch mit am Kopf eingeklemmten Arm,

Gesprungener Ellbogen von oben

Programm 6. SG

Grundlagen (Basics is the most advanced)

Poon Sao 4 Varianten der Position: rechts, links, innen, aussen

4 Varianten der Impulsabwehr: A und B Angriff auf Bong Sao, A und B Angriff auf Jam, A Angriff auf Bong und Jam, B Angriff auf Bong und Jam

Arm wegnehmen um den Vorwärtsdruck zu prüfen

4 Ellbogen aus Poon Sao;

**Gegen hohen Handflächenstoss auf Jam hinter den Ellbogen rutschen und Gegenangriff
Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss hoch, dann Abwehr auch hinter den Handflächenstoss rutschen und gleicher Gegenangriff.**

A Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss tief, B dann Abwehr Jam und Lan Wendung, (Als Variante A weiteren Angriff mit Ellbogen, wird mit Noy bong weitergeleitet) (2.Variante B drückt bei Jam nach unten, dann Huen und nächster Angriff), B weiter mit Pak und Da, Da auf Richtung Tan, A Abwehr Tan und Da, B Abwehr Bong

Nach gleichzeitigem Bong als Ausgangsstellung Lap Da Zyklus, Erst mit treffen lassen, dann mit Abwehr

Nach gleichzeitigem Bong als Ausgangsstellung Lap Da und Lap Da, Abwehr Bong bei leichtem Zug - oder Innenpak oder diagonale Abwehr bei sehr starkem Zug

Aus Poon Sao A macht Kam Na Sao, gleichseitigen Zug mit beiden Händen, Abwehr Huen und Bong. Dieser Angriff ist sehr schwer und wird vom Ausbilder gemacht, nur die Abwehr muss beherrscht werden.

A Hinter den Bong rutschen und Handflächenstoss auf Kao Sao hoch, B Abwehr Kao und Bong, B weiter mit rotieren und Pak Da Richtung Tan, A Lap und Da, dann 3. SG

Programm 7. SG

Grundlagen (Basics is the most advanced)

Combat Chi Sao

Der Schredder

Poon Sao: begleitender Tan mit Gewichtsverlagerung, kräftiger Bong gegen sehr zentralen Angriff, verkürzter Umfak auch nur mit Handgelenk

Bong Sao Übung als Drill

Abwehr von Pak, Fauststoss (Da), wird mit Tandruck blockiert, noch mal Pak und Da

Es gibt 4 Möglichkeiten: mit diagonalem Bong, weiter mit Lap (greifen und ziehen) und Fak (Handkantenschlag) oder Innenfauststoss, wenn der blockiert wird wieder Lap und Fak oder Tan rechts oder Tan links, oder mit Innenpak

Schrittarbeit Stufe 2

Programm 8. SG

Grundlagen (Basics is the most advanced)

Wurfabwehr im Stehen – Antigrappling

Es gibt hier keine speziellen Techniken, es handelt sich um die Anwendung von Chi Sao und Schredder, Einen stehenden Gegner aus dem Liegen werfen.

Verteidigung am Boden gegen einen stehenden Angreifer, Vorübung mit Stöcken und Handschuhen Befreiung aus Schwitzkasten am Boden

Chi Sao

Es greift immer A an, Abschluss oft mit 3 Treffern, dann zurück in Startposition mit Partnerwechsel

Startpunkt diagonalen Kontakt mit Bui Fak, rechte Hand vorne

Bui Fak Drill: Lap Fak, unten durch mit Bui, A wehrt mit Seitendruck ab, von vorne

Drill 1 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Bong / 1 B unten durch mit Bui Fak und Lap Fak / 2 Bong und Dschan Sao mit Ausfallschritt / 3 Noy Bong, verknoten, fesseln / 4 Fak mit Bong Arm / 5 Pak und Kwai Chang / 6 Ausklappen / 7 Bui Fak unten durch wird mit Bong abgewehrt / 8 Rotieren

Drill 2 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Tan / 1 Unten durch und Lap Fak / 2 Bui unten durch wird abgewehrt mit Doppeldeckung / 3 Kontrolle und unten durch / 4 zurück zu Wu Sao / 5 auf Bong schubsen, befreien, Innenhandkante mit Schritt / 6 A Schwinger / 7 Abwehren, rotieren / 8 A rotiert

Drill 3 A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Angriff auf hohen Tan, A hat den Kopf eingezogen / 1 unten durch und Lap Fak / 2 Tiefschlag / 3 Hammerfaust oder Handfläche / 4 Noy Bong und A macht leichten Dschat und mit anderem Arm Haken / 5 Haken / 6 Hakenhand rutscht und drückt A auf Bong / A rotiert

Drill 4 A geht mit Huen um vorderen Arm rum, kontrolliert und macht Angriff mit Bui Fak, B wehrt mit Bong und Bui ab, B trifft mit Bui Fak und drückt durch / B Noy Bong und Haken / B Haken / 4 A Schwinger / B Abwehr und rotieren / 6 A rotiert

Drill 5 Gerade hintere Hand tief Abwehr Gaan mit seitlichem Ausfallschritt hinteres Bein, Gegenangriff Dschan trifft auf Deckung, Gaan Hand greift an

Drill 6 Lap und Fak, Abwehr Tan und Fesselung mit Bong

Drill 7 Lap und Lap zu Fesselung, Abwehr aggressive Handbefreiung doppelte Wu (/wie CK)

Drill 8 Pak hintere hand, Pak und Fesselung, untere Hand macht Fak, Abwehr hintere Hand Bong und Wendung, untere Hand über kwan zu Tan, selber gegenfesseln und Fak aus Bong

Drill 9 Kommando Wu Sao vor, Wu Sao Fesselung an Fingern, Abwehr Kwai Chang und faltender Ellbogen,

Weitere Techniken, die nur optional geübt werden wenn die Zeit reicht

Abwehr des Wurfes der Messerabwehr, Sprawl, Gegenwerfen, Kniehebel oder Drübersteigen gegen Hüftwurf, Rausgehen gegen Wurf mit Schwitzkasten, Gam Gerk gegen Bein heben, gegen Beinheber am Fuss, gegen gebeugten Gegner mit Körperkontakt Bein einhaken.

Verteidigung aus Side Mounting,

Verteidigungen aus dem Zaun mit Helm, falls das noch nicht geübt wurde

Optional klassisches Antigrappling (Chi Gerk) am Boden, Angreifer mit Helm

Drill 10 A kontrolliert mit Pak und gibt Schwinger rechts, Abwehr mit Fook wie immer, weil rechte Hand nicht frei, Gegenangriff mit rechts möglich weil A Hand zurückzieht, , bleibt A kleben dann links nach Dschat Gegenangriff, andere Hand mit Pak befreien und Folgetechniken

Drill 11 A löst vordere Hand und macht Haken hintere Hand, also links, Abwehr Doppelschlag und Folgetechniken

Drill 12 A geht mit Huen rum und macht Gerade vordere Hand zum Kopf, kontrolliert dabei mit hinterer Hand, Abwehr Pak, übernehmen, verknoten wie Drill 1

Drill 13 7 A geht mit Huen rum und macht Gerade vordere Hand zum Bauch, kontrolliert dabei mit hinterer Hand, Abwehr kleben bleiben und Gaan mit Wendung, Dschan Sao,

Drill 14 Lap und Gerade auf Innenpak, Abwehr Pak und Fak gleiche Hand, Handbefreiung mit Kwan und Pak, weiter

Drill 15 Lap und Schwinger Abwehr Gaan mit Wendung, Fak, Handbefreiung, weiter