

Wing Tsun Ausbildungsprogramm

Grad	Farbe	Form	Chi-Sao	Praktische Übungen
1	keine	Siu Nim Tau ○ 1 ○ 2 ○ 3		○ Lat-Sao 1 Große Distanz, Hand und Fuß
2	grün	○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8		○ Lat-Sao 2 Große u. mittlere Distanz
3	Grün	Siu Nim Tau flüssig und entspannt	○ Dan-Chi	○ Lat-Sao 3 Mittlere Distanz
4	gelb	Cham Kiu ○ Teil 1 ○ Teil 2 ○ Teil 3 ○ Teil 4	Wiederholung	○ Lat-Sao 4 Gleichzeitigkeit
5	gelb	Cham Kiu flüssig und entspannt	<u>Zweiarmiges Chi-Sao:</u> ○ Poon ○ einf. Angr. U. Abw.	○ Lat-Sao 5 Nahkampf
6	weiß		<u>Beginn der 1. Sekt. CS:</u> ○ 1. Angriff (Lap) usw.	○ Lat-Sao 6 Anwendung von Chi-Sao
7	weiß	Wiederholung	○ 2. Angriff (Pak-Sao) ○ 3. Abwehren geg. Pak/Fauststoß	○ Lat-Sao 7 Anwendung von Chi-Sao
8	blau	Wiederholung	○ Jat-Sao-Folgen usw. ○ Gwat/Fauststoß ○ 4. Abwehren aus Bong/Wu-Wdg. ○ diag. Bong zu Pak/H.	○ Lat-Sao 8 Anwendung von Chi-Sao
9	blau	Wiederholung		○ Lat-Sao 9 Zusammenfassung u. Ergänzungen Sparringsübungen
10	hell-rot	Wiederholung		○ Lat-Sao 10 gegen mehrere Angreifer
11	hell-rot	Wiederholung		○ Lat-Sao 11 gegen Hieb- u. Stichwaffen
12	rot	Wiederholung		○ Lat-Sao 12 Gegen Schußwaffenbedrohung Sanfte Kontrolle
Progr. 13-15 I	gold	Wiederholung	○ 2. Sektion ○ 3. Sektion ○ 4. Sektion	○ Lat-Sao 13, 14, 15 Anwendung der Technikersektionen

ERGEBNIS DER PRÜFUNG

bestanden!

mit Fehlern bestanden!

mit Wartezeit bestanden!

kostenlose Nachprüfung!

nicht bestanden! Zu viele grobe Fehler.