



Die 12 COMBAT Wing Tsun-Schülergrade

Die Einteilung der 12 Schülergrade wird eigentlich nur außerhalb Hongkongs vorgenommen. Die Schülergrade lernen die 1. und 2. Form (Siu-Nim-Tau und Cham-Kiu) sowie deren Anwendung in Chi-Sao („Klebende-Arme-Übung“) und Freikampf (Lat-Sao). Der 10. Schülergrad (SG) oder englisch der Pre-Primary Level kann für begrenzte Ausbilderaufgaben eingesetzt werden, wenn er die Extra-Prüfung zum Übungsleiter erfolgreich absolviert hat.

<p>Formtraining: Siu Nim Tau Satz 1-3 Selbstverteidigung und Lat-Sao: Treten, Fst mit Ausfallschritt, gegen Handgelenkgreifen und Würgen von vorne</p>	 <p>Schwarz 1.SG</p>
<p>Formtraining: Siu Nim Tau Satz 4-8 Selbstverteidigung und Lat-Sao: Ketten-Fauststoß/Vorwärtsschritt, Pak- Fst, Bong-+Yap-Gerk, li und re, gegen Würgen von hi, gegen „Schwitzkasten“ Phasen 1+2</p>	 <p>Rot 2.SG</p>
<p>Formtraining: Cham Kiu 1/3 Chi-Sao und klassische Programme: Dan-Chi (1-armiges Chi-Sao) Kettenfauststoß/Vorwärtsschritt; Kettenfauststoß/Wendung Selbstverteidigung und Lat-Sao: Abwehr von Tritt+Fst, Vorübung Gleichzeitigkeit</p>	 <p>Orange 3.SG</p>

Formtraining: Cham Kiu 2/3
Chi-Sao und klassische Programme:
 Dan-Chi mit V-Schritt und Wendung
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
 Sparring, Schwinger, Gleichzeitigkeit:
 Pak-, Tan-, Gan-, Gam-, Kwan-Sao,
 Angriffsmethoden



Gelb
 4.SG

Formtraining: Cham Kiu 3/3
Chi-Sao und klassische Programme:
 Poon-Sao (2-armiges Chi-Sao)
 Einfache Angriffe & Abwehren
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
 Gegner wirbelt herum mit Ellbogen, Sichel-Tritt,
 Kombinationen mit Ellbogen und Knie, Fußtrittabwehr
 mit Gegentritt, gegen halten, Würgen, Ellbogen, Knie,
Phase 3



Hellgrün
 5.SG

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme:
 1. Sektion Chi-Sao – Angriff und Abwehr,
 Lap-Dar-Zyklus
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
 Schubsen, Kopfstoß, Gegner greift Arme, Körper,
 Kopf, Fallen, Werfen, Hebeln,
Phase 4



Dunkelgrün
 6.SG

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme:
 1. Sektion Chi-Sao – „Monkeyhand“-Jut-Sao, Jumping
 punch, body posture chasing, Pak – Gam,
 Wu-Sao-Pak oder Lap-Sao
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
 Gegner will Beine greifen, hat gegriffen, will werfen
 Kampf am Boden,
Phase 5



Blau
 7.SG

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme: 1. Sektion
 Chi-Sao: From Bong/Wu to Tan and control and push
 yourself away from his Wu-Sao and step in with palm
 attack, Jam – Gwat-Sao-Punch, Bong/Wu and turning,
 from diag. Bong-Sao to palm control and palm thrust
 with shoulder control, etc.
Selbstverteidigung und Lat-Sao: Gegner hat
 geworfen. Du liegst, er steht; beide am Boden. Alle
 Phasen inkl. Trittkonter, **Freikampf Phasen 1-5**



Hellrot
 8.SG

Strategien gegen bewaffnete Angreifer

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme: Wiederholung
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
Gegen Hieb- und Stichwaffen

Sparring mit Leichtkontakt



Hellbraun
9.SG

Strategien gegen mehrere Angreifer

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme: Wiederholung
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
Gegen 2-4 Angreifer, die umklammern,
schlagen, treten (wollen) oder Waffen haben

Sparring mit Leichtkontakt gegen mehrere Gegner



Silber
10.SG

Strategien der sanften Kontrolle

Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme: Wiederholung
Selbstverteidigung und Lat-Sao:
Kontrolle des Angreifers, ohne ihn ernsthaft zu verletzen

Sparring mit Vollkontakt



Silber/Gold
11.SG

Große Wiederholung und Stresstest

Theorie: Philosophien im Wing Tsun
Formtraining: Wiederholung SNT und CK
Chi-Sao und klassische Programme: Wiederholung
Selbstverteidigung und Lat-Sao: gegen mehrere mit
Waffen, gegen Bedrohung durch Faustfeuerwaffe,
(Nervenstock), sanfte Mittel

**Sparring mit Leicht- oder Vollkontakt
gegen mehrere Gegner**



Gold
12.SG