

# Wing Tsun Schülerprogramme der IUEWT/UFEW

Grad	Formtraining	Chi-Sao	Lat-Sao	Grundtechniken/Sparring/SV	Theorie	Gradierungs- abzeichen	Mindestvorbereitungs- zeiten
10	Wiederholung	<b>1.Sektion komplett Wiederholung</b>	<b>Lat-Sao 10:</b> 10 Angriffe im Grundtechniken Lat-Sao Teil 2	SV: Gegen 2-4 Angreifer, die umklammern, schlagen, treten oder Waffen haben	<b>Notwehr:</b> In Notwehr handeln. Verhältnismäßigkeit der Mittel	rot	3-6 Monate
9	Wiederholung	<b>1.Sektion komplett Wiederholung</b>	<b>Lat-Sao 9:</b> 10 Angriffe im Grundtechniken Lat-Sao Teil 1	SV: Gegen Hieb- und Stichwaffen Sparring: Fußtrittabwehren mit Gegentritt	Cachieren des Keilprinzips zur De-Eskalation	rot	3-6 Monate
8	Wiederholung	<b>1. Sektion Chi-Sao Teil 3:</b> Jut-Sao, Gwat/Fauststoß, 4 Angriffe von Bong/Wu, diag. Bong zu Pak/Handfl.	<b>Lat-Sao 8:</b> Anwendung 1.Sektion im Lat-Sao	SV: Gegner hat geworfen. Du liegst, er steht; beide am Boden. Alle Phasen inkl. Trittkonter	Die 5 Phasen eines Kampfes	blau	3-6 Monate
7	Wiederholung	<b>1. Sektion Chi-Sao Teil 2:</b> 2. Angriff: Pak/Fauststoß und 4 Abwehren	<b>Lat-Sao 7:</b> Anwendung 2.Angriff im Lat-Sao	SV: Gegner will Beine greifen, hat gegriffen, wir werfen Sanfte Mittel Teil 2 Fallschule	3.Prinzip: Nachgeben 4.Prinzip: Folgen	blau	3-6 Monate
6	Wiederholung	<b>1. Sektion Chi-Sao Teil 1:</b> 1. Angriff und Abwehr bis Lap-Sao Zyklus/ mit Schritt	<b>Lat-Sao 6:</b> Anwendung 1.Angriff im Lat-Sao	SV: Rempelversuche, Schubsen, Kopfstoß, Gegner greift Arme, Körper, Kopf Sanfte Mittel Teil 1	3.Prinzip: Nachgeben 4.Prinzip: Folgen	weiß	3-6 Monate
5	Chum Kiu 3/3	<b>Poon-Sao:</b> (2 armiges ChiSao) Einfache Angriffe 8 Abwehren	<b>Lat-Sao 5:</b> Knie/Ellbogen	Sparring: Kreis gegen Fußtritte, Fuß- und Handkombis	3.Prinzip: Nachgeben 4.Prinzip: Folgen	weiß	3-6 Monate
4	Chum Kiu 2/3	<b>Dan-Chi:</b> mit V-Schritt und Wendung/ Diagonal-Dan-Chi	<b>Lat-Sao 4:</b> Gleichzeitigkeiten/ Nau-Sao	Grundtechnik: Schrittarbeit gegen Fußtritte/mit Partner Sparring: Kreis gegen Schwinger, Fauststoß tief/gerade/Karate-Fauststoß/etc.	Prinzip der Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr	gelb	3 Monate
3	Chum Kiu 1/3	<b>Dan-Chi:</b> (1 armiges Chi-Sao) Standard	<b>Lat-Sao 3:</b> mittlere Distanz/Nachgeben	Grundtechniken: Kettenfauststoß/Wdg, Tan/Pak/Gaan/Gum-Dar - auch mit Schritt/Wdg SV: gegen „ungedechte Bedrohung“, Doppeldeckung, Greifen, Sparring: Kreis gegen Fauststoß tief	Prinzip: Angriff ist die beste Verteidigung	gelb	3 Monate
2	Siu Nim Tao 1/1 Satz 4-8	<b>Dan-Chi:</b> Jum/Pak	<b>Lat-Sao 2:</b> mittlere Distanz/Backfist	Grundtechniken: Angriffsschritt aus IRAS, Verfolgungsschritt, Ketten-Fauststoß/VS Sparring: Kreis gegen geraden Fausstoß SV: gegen Würgen, Schwitzkasten, Umklammerung	1. Prinzip: Weg frei, stoß zu 2.Prinzip: Kleben	grün	3 Monate
1	Siu Nim Tao 1/2 Satz 1-3	<b>Dan-Chi:</b> Fook/Tan/Gaan	<b>Lat-Sao 1:</b> lange Distanz	Grundtechniken: Wendungen 45°/90°/180° Sparring: Lap/Fauststoß zum Kopf, Niere und gegen jede Auslage, Pratzentraining, Bong/Yap-Gerk SV: gegen Greifen aller Art der Hände	Definition der eigenen/ gemeinsamen zentralen Kampflinie	grün	3 Monate

# Wing Tsun Technikerprogramme der IUEWT/UFEW

Grad	Formtraining	Chi-Sao	Lat-Sao	Grundtechniken/Sparring/SV	Theorie	Gradierungs- abzeichen	Mindestvorbereitungszeiten
1.TG	Wiederholung	2.Sektion 3.Sektion 4.Sektion 5.Sektion	<b>Anwendung:</b> 2.Sektion 3.Sektion 4.Sektion 5.Sektion		Optional: Schriftliche Ausarbeitung oder mündlich: Darstellung des 1.WT-Prinzips		1 Jahr
2.TG	Biu-Tze Form Komplett	6.Sektion 7.Sektion  Chi-Gerk Teil 1	<b>Anwendung:</b> 6.Sektion 7.Sektion	Langstock Grundübung Teil 1  Doppelmesser Grundübung Teil 1 (ab 2007)	Optional: Schriftliche Ausarbeitung oder mündlich: Darstellung des 2.WT-Prinzips		1 Jahr
3.TG	Holzpuppen- form  Teil 1	Biu-Tze Chi-Sao 1.Sektion 2.Sektion 3.Sektion 4.Sektion 5.Sektion  Chi-Gerk Teil 2	<b>Anwendung Biu-Tze Chi-Sao:</b> 1.Sektion 2.Sektion 3.Sektion 4.Sektion 5.Sektion	Langstock Grundübung Teil 2  Doppelmesser Grundübung Teil 2 (ab 2007)	Optional: Schriftliche Ausarbeitung oder mündlich: Darstellung des 3.WT-Prinzips		2 Jahre
4.TG	Holzpuppen- form  komplett	Holzpuppen Chi- Sao komplett  Chi-Gerk komplett	<b>Anwendungen Holzpuppen Chi-Sao komplett</b>  <b>Anwendungen Chi-Gerk komplett</b>	Langstock Grundübung Teil 3  Doppelmesser Grundübung Teil 3 (ab 2007)	Optional: Schriftliche Ausarbeitung oder mündlich: Darstellung des 4.WT-Prinzips		2 Jahre
5.PG	Ab dieser Gradiuerung wird ausschließlich Langstock und Doppelmesser behandelt. Die einzelnen Programmblöcke werden noch strukturiert.						