



社学春咏

International Wing Chun Organization

Grad 1

Soloövningar - Form		
1	Siu Nim Tau	Siu Nim Tau Form (till Tan Sao)
Soloövningar - Handtekniker		
1	Jik Kuen	Vertikalt rakt slag "Yat Jee Chung Kuen" med höger och vänster hand
2	Chain Punching	Dubbla slag
3	Chung Jeung	Öppen hand med fingrarna uppåt
4	Tan Sao	Tan Sao med höger och vänster hand
5	Gaun Sao	Gaun Sao med höger och vänster hand

Parövningar - Handtekniker				
1	Jik Kuen mot Jik Kuen	a	Vänster & höger Jik Kuen	Vänster & höger Jik Kuen
2	Tan Da vs Jik Kuen (Tan Sao på motståndarens utsida)	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Tan Sao-höger Jik Kuen
3	Pak Sao mot Jik Kuen (Pak Sao på motståndarens utsida)	a	Höger Jik Kuen	Vänster Pak Sao
4	Jik Kuen mot Tan Sao / Pak Sao	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Tan Sao
		b	Höger Jik Kuen	Höger Jik Kuen
5	Gaun Sao (på båda sidorna)	a	Lågt vänsterslag	Höger Gaun Sao (på partners utsida)



社学春咏

International Wing Chun Organization

Grad 2

Soloövningar - Form				
1	Soloövningar - Form	Siu Nim Tau Form (fram till dubbel Ding Sao)		
Soloövningar - Hand och bentekniker				
1	Gum Sao-Ding Sao	Dubbel Biu Sao → dubbel Gum Sao → dubbel Ding Sao		
2	Tan Da	Tan Sao-Jik Kuen övning		
3	Wang Jeung	Öppen hand med fingrarna utåt		
4	Jut Sao	Tan Sao → Huen Sao → Jut Sao		
5	Gaun Da	Gaun Sao		
6	Wu Sao	Wu Sao övning		
7	Biu Bo Stepping med dubbla slag	Raka steg med slag, två slag för varje steg		
Parövningar - Handtekniker				
1	Tan Da mot Jik Kuen (Tan Sao på motståndarens utsida, repeteras på båda sidorna)	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Tan Sao-höger Jik Kuen
2	Pak Da mot Jik Kuen (Pak Sao på motståndarens utsida, repeteras på båda sidorna)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Pak Sao-vänster Jik Kuen
3	Tan Sao → Lap Sao mot Jik Kuen (repeteras på båda sidorna)	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Tan Sao → Vänster Lap Sao-höger Jik Kuen
4	Gaun Da (repeteras på båda sidorna)	a	Lågt vänsterslag	Höger Gaun Sao (på insidan av armen)-vänster Jik Kuen
5	Losstagningar: Med Tan Sao (armbågen sjunker och vrider med framåt kraft) mot någon som håller dig i handleden	a	Använd höger hand för att ta tag i din partners högra handled	Höger Tan Sao → vänster Pak Sao-höger Wang Jeung
6	Losstagningar: med Gum Sao (arm rakt ned) mot någon som håller dig i handleden	a	Använd höger hand för att ta tag i din partners vänstra handled underifrån	Vänster Gum Sao → vänster Fan Lap



社学春咏

International Wing Chun Organization

Grad 3

Soloövningar - Form		
1	Siu Nim Tau	Hela formen
Soloövningar - Hand och bentekniker		
1	Fak Sao	Horizontal palm chopping drilling
2	Bong Sao	Bong Sao drilling
3	Kau Sao	Tan Sao-Kau Sao drilling
4	Ching Kirk (framåtspark)	Sitt på Yee Jee Kim Yeung Ma med nävarna på sidan av bröstet → Flytta vänster ben till centrum → höger Ching Kirk
5	Juen Ma	Vridning på hälen 45° och dubbelslag

Parövningar - Handtekniker				
1	Tan Sao → Pak Da mot dubbla slag (Tan - Pak görs med en hand, repetera på båda sidor)	a	Rakt vänsterslag	Höger Tan Sao
		b	Rakt vänsterslag	Ta ett steg åt sidan, höger Pak Sao-vänster Jik Kuen
2	Fook Sao → Tan Da mot dubbla slag (repetera på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Fook Sao
		b	Höger Jik Kuen	Höger Tan Sao-Left Jik Kuen
3	Bong Sao mot Jik Kuen (repetera på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Bong Sao
4	Bong Sao → Lap Sao-Fak Sao (Lap Sao - Fak Sao cirkeln)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Bong Sao-vänster Wu Sao → vänster Wu Sao ändras till vänster Lap Sao-höger Fak Sao
		b	Höger Wu Sao försvara mot höger Fak Sao	Höger Lap Sao-Vänster Fak Sao
5	Kau Sao → lågt sidoslag med öppen hand (repeteras på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Tan Sao (på utsidan) → höger Kau Sao → höger lågt sidoslag med öppen hand
6	Fook Sao mot Jik Kuen (repeteras på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Fook Sao



社学春咏

International Wing Chun Organization

Grad 4

Soloövningar - Form				
1	Siu Nim Tau	Hela formen utförs med kraft och även på ett ben		
Soloövningar - Hand och bentekniker				
1	Pak Sao → Ding Sao	Från vänster till höger och höger till vänster		
2	Jut Sao (handleden nedåt)	Tan Sao → Huen Sao → Jut Sao (handleden nedåt)		
3	Kau Sao	Tan Sao → Kau Sao → lågt sidoslag med öppen hand		
4	Wang Kirk (sidospark)	Wang Kirk övning - Från Yee Jee Kim Yeung Ma nävarna vid sidan av kroppen → flytta in vänster ben till centrum och vrid på kroppen något → höger Wang Kirk		
Parövningar - Handtekniker				
1	Bong → Tan → Fook mot Jik Kuen	Bong → Tan → Fook övning		
2	Pak Da mot Pak Da (cirkeln)	a	Höger Jik Kuen	Vänster Pak Sao-höger Jik Kuen
		b	Vänster Pak Sao-höger Jik Kuen	
3	Tan Sao → Pak Da mot dubbla slag (Tan - Pak utförs med en hand)	a	Rakt högerslag	Höger Tan Sao
		b	Rakt vänsterslag	Steg till sidan höger Pak Sao-vänster Jik Kuen
4	Tan Sao → Lap Da mot Jik Kuen (repeteras på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Tan Sao → vänster Lap Sao-höger Jik Kuen
5	Fook Sao → Tan Da mot dubbla Jik Kuen	a	Vänster Jik Kuen	Höger Fook Sao
		b	Höger Jik Kuen	Höger Tan Sao-vänster Jik Kuen
6	Fook Sao → Wu Sao mot Jik Kuen (repeteras på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Höger Fook Sao → byt höger Fook Sao med vänster Wu Sao-höger Jik Kuen
7	Pak Sao → Tan Sao-Fak Sao (Tan-Fak mot partners insida) mot Jik Kuen (repeteras på båda sidor)	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Pak Sao mot din partners insida → byt vänster Pak Sao med höger Tan Sao-vänster Fak Sao
8	Bong Sao (på din partners insida) → Pak Sao-Fak Sao mot Jik Kuen	a	Vänster Jik Kuen	Vänster Bong Sao-höger Wu Sao → steg åt sidan, höger Pak Sao-vänster Fak Sao
Chi Sao				
1	Dan Chi Sao	Enhands Chi Sao, repeteras på båda sidor		