

MODERN VING TSUN
KUNG FU
TANÍTÁSI PROGRAM



2008. szeptember

VTHOE vizsga standard

Ez a minimális követelmény bármely tanulónak ahhoz, hogy a vizsgája sikerüljön.

Előfeltételek:

1. A Tanuló rendelkezik az aktuális fokozatának megfelelő egyesületi uniformissal és felszereléssel.
2. A Tanuló befizette az adott évre szóló egyesületi hozzájárulást (1. fokozattól).
3. A Tanuló oktatója javasolja, illetve engedélyezi a vizsgát.

A vizsga: A vizsgáztatás legfőbb szempontja, hogy a Tanuló képes e könnyedén végrehajtani a gyakorlatot, képes e alkalmazni a tanult technikát, valamint érti-e, amit csinál.

Az alább felsorolt pontok bármelyikének hiányossága a vizsga azonnali végét jelenti.

1. Elmélet
2. Formagyakorlat, Bázis
3. Páros gyakorlatok
4. Harci gyakorlat
5. Állóképesség (ami kitart a vizsga végéig)
6. Erőnléti gyakorlatok

- Az elmélet nem tudása vagy a bizonytalanság *rögtön* a vizsga végét jelenti minden esetben.
- A tanulónak határozottan kell tudni végrehajtani minden - a fokozatához - megjelölt gyakorlatot. Ha a megjelölt gyakorlatok közül bármelyikben bizonytalan (a gyakorlat végrehajtása nem magabiztos, pl. A tanuló folyamatosan a vizsgáztatót vagy a szomszéd vizsgázót nézi, hogy vajon jó-e, amit ő maga csinál), vagy ha alapvető szabályokat sért meg a mozdulat, illetve a gyakorlat végrehajtásában, akkor azon a ponton részére a vizsga véget ér.
- A korábbi fokozatok anyagait gondolkodás nélkül magabiztosan végre kell tudnia hajtani. Bármely olyan jel, ami arra utal, hogy a tanuló valójában nem ismeri a gyakorlatot, vagy bizonytalan a végrehajtásában a vizsga *azonnali* végét jelenti.
- A tanuló állóképessége ki kell, hogy tartson a vizsga végéig. A kitartás, küzdeni akarás hiánya vagy a hanyag tutyimutyi, unott hozzáállás, a vizsga *azonnali* végét jelenti. Ennek mértéke nyilvánvalóan függ attól, hogy melyik fokozatról van szó. Kezdő vagy haladó szint.
- Az erőnléti követelmény nem teljesítése, vagy szabálytalan végrehajtása a vizsga *azonnali* végét jelenti. (A lányok a fekvőtámaszt lerakott térdel és oldalsó könyöktartással is csinálhatják.)

Ha valakinek nincs - fokozatának megfelelő - párja a vizsgán, akkor egy nem vizsgázó személy, vagy egy haladó segít neki.

A továbbiakban - a Fokozatoknál - felsorolt alkalmazások az edzések vázát alkotják, de mellettük más technikákkal, gyakorlatokkal, és kombinációkkal is fogsz találkozni.

Ezek csupán a legfontosabbak, és az egyes szintektől a minimálisan elvártak.

Üdvözlünk a VTHE -ben!

A következő leírás az Egyesületünk működési sajátosságait tartalmazza. Kérlek, figyelmesen olvasd el, és ha bármi nem tiszta vagy kérdésed van, akkor feltétlenül fordulj az oktatóhoz!

Tandijbefizetés:

1. A befizetés előre történik. (Minden esetben várd meg, hogy az oktatód feljegyezze a befizetésed!)
2. A befizetésed a következő hónap azonos napjáig érvényes.
3. A tandíj rendszerben van egy jutalmazási szisztéma, ami a következőképpen néz ki:

Aktív státusz: aktívnek az a tanuló minősül, aki minimum havi 8 edzésen részt vesz, illetve az esetlegesen kihagyott edzéseket valamilyen formában (plusz edzés, szeminárium, magánóra) pótolja. Ez az a minimális szint, amely a kung fu-val kapcsolatos célod (egészségmegőrzés, jó kondíció, önvédelem, jó küzdővé válás, stb.) eléréséhez nélkülözhetetlen.

Aktivitással kapcsolatos jutalmak:

Ezeket a kedvezményeket csak a kezdő szinttől (1 fokozat) lehet alkalmazni.

- 1 éve aktív tanuló 500 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- 2 éve aktív tanuló 1000 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- 4 éve aktív tanuló 1500 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- 6 éve aktív tanuló 2000 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- 8 éve aktív tanuló 2500 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- 10 éve aktív tanuló 50 % tandíjkedvezmény szinttől függetlenül

Szintek: Kezdő (1-4 fokozat); Középhaladó (5-8 fokozat); Haladó (9-12 fokozat); Mester.

Szintekkel kapcsolatos jutalmak (szemináriumokra és az edzőtáborokra is érvényesek):

Ezeket a kedvezményeket csak a ½ éve aktív tanulók kaphatják meg.

- Középhaladó szint (szürke póló) 500 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- Haladó szint (fekete póló) 1000 forint/hó tandíjkedvezményben részesül
- Mester szint nem fizet tandíjat

Ezek a jutalmak a feltételek együttes érvényesülésekor együttesen is megadhatók. Azzal, hogy aktív vagy és haladsz a fokozatokon Te is jól jársz, viszont ami a legfontosabb, hozzájárulsz vele a klubod stabilitásához.

Éves egyesületi hozzájárulás: ezt tanulóknak és oktatóknak egyaránt évente egyszer kell befizetni az egyesület felé, és a következő dolgok finanszírozására szolgál: a VTHE adminisztratív költségeire, klubok felszerelésekkel történő fejlesztésére, nagyobb volumenű egyesületi fejlesztésekre, a legjobb tanítványok megjutalmazására stb.

Terem használat: Mivel az edzések rendszerint bérelt teremben zajlanak, nagyon fontos a helyiségek tisztán és épségben tartása. Bármilyen tapasztalt vagy okozott rendellenességet jelezz az instruktorodnak! A termet szigorúan csak a kung-fu edzésnek megfelelő módon használd, és ezt várd el a társaidtól is!

Mesterkép és zászló: A mesterkép és a zászló a kung-fu szellemiségének és a terem hangulatosabbá tételének nélkülözhetetlen elemei. Ezen tárgyakat minden edzés előtt és után az alacsonyabb fokozatban lévő tanítványoknak kell kihelyezni, illetve eltávolítani. A magasabb fokozatúak feladata elérni, hogy ez megtörténjen, valamint figyelni a tárgyak épségére.

Öltözet: A VTHE hivatalos öltözete a fekete kung-fu nadrág, fokozatnak megfelelő póló és fokozatjel. Ez különböztet meg bennünket más csoportoktól, és klubbon belül ez mutatja meg az egyének képzettségét és rangsorát. Első fokozattól a póló és a fokozatjel, második fokozattól a nadrág viselése is követelmény. 1-4 fokozattól fehér, 5-8 fokozattól szürke, 9-12 fokozattól fehér feliratú fekete póló a viselet. Ezeket az

instruktorodtól tudod megrendelni. A fokozatjelek színeit az ALAPOK részben fogod megtalálni.

Megszólítás: A mesterek és az első-tanítványok megszólítása a klubban és minden kung-fu-val kapcsolatos találkozón (szeminárium, tábor, bemutató...) Si-fu (szi-fu) illetve Si-hing (szi-hing). Ezen alkalmak kivételével nem szükséges ezt a megszólítást használnod, de megteheted.

Meghajlás tradicionális kéztartással:

- a terembe be és kilépéskor,
- a mestereknek és tanulóársaknak találkozáskor,
- edzőpartnerrel való gyakorlás kezdetekor,
- a mester, vagy az őt helyettesítő személy utasítását követően, annak jelzése céljából, hogy megértetted.

Fegyelem és morál: Az edzésednek több célja is lehet, de az elsődleges és legfontosabb ezek közül az önvédelem, valamint testi és lelki képességeid javítása kell, hogy legyen. Úgy kell az edzőtársaidhoz és az edzéshez viszonyulnod, hogy ennek eléréséhez járulj hozzá. Edz keményen és fegyelmezetten!

Mit nem lehet: az edzés időtartama alatt tilos rágózni, bármilyen ételt fogyasztani, vagy az instruktor engedélye nélkül inni. Az edzés előtt (12 órával) nem szabad alkoholt vagy bármilyen drog hatású gyógyszert (fájdalom csillapító, nyugtató, kedély javítók), vagy drogot fogyasztani.

Az edzés (gyakorlás fokozatossága): A fent meghatározott célt minden ember más és más sebességgel képes elérni. Ezért, és mert mi egy csapat vagyunk, a szabad küzdelem kivételével, mindig olyan mértékben (sebességgel és erővel) végezd a gyakorlatokat, amely nem haladja meg társad képességeit! Ha így teszel, hamarosan lesz egy kemény edzőpartnered és egy erős összetartó csapatod, amire számíthatsz.

Az edzések megtekintése: A kung-fu sokkal több, mint a mozi és a TV filmek nagy érdeklődést és figyelmet vonzó eszköze. Nem csupán a szemed, hanem minden érzékszervedet, a tudatod és az elméd máskor nem használt részeit is megmozgatja. Ezért az edzések csak belülről „tekinthetők” meg. Ez azt jelenti, hogy minden látogató egy alkalommal résztvehet egy edzésen, de kizárólag aktívan és nem mint néző. Ez érvényes az általad hozott emberekre is.

Kívánom, hogy érd el a célod!

Si-Fu Labancz Gábor

ALAPOK

KUNG FU: A kung fu a kínai harcművészetek gyűjtőneve (Kínában a WU SHU név használt). A szó maga valamiben való jártasságot jelent. A kung fu több ezer éven keresztül generációról generációra őrizték, fejlesztették, és adták tovább. Így alakult ki a ma ismert formája. Gyakorlói elsősorban katonák, szerzetesek és lázadók voltak. Napjainkban több 100 ága létezik, melyeket a területi sajátosságok, valamint gyakorlóinak fizikai és szellemi képességei alakították. A stílusok többségének közös őse a Shaolin Kung fu, melyből a Ving Tsun is kialakult.

SHAOLIN KUNG FU: A Shaolin (Shaolin = kevés erdő) templomot Xiao császár az ősi Kína középső területén (Honan tartományban) 497-ben építette a buddhista tanok terjesztése céljából. A kezdetek kezdetén a templom lakóinak két, a létüket fenyegető, problémára kellett hathatós megoldást találni. Az egyik az egészségi állapotuk megőrzése, amely a hosszas, mozdulatlanságban zajló meditáció és a hiányos táplálkozás következtében súlyosan leromlott. A másik probléma a védett kolostor elhagyása volt, amikor ugyanis a szerzetesek a környező területeken járva ki voltak téve a rablótámadásoknak vagy háborús időkben a különféle katonai erők inzultusának. A megoldást a harcművészetek gyakorlása jelentette, amely hamarosan a szerzetesi élet része lett. Csupán néhány évszázadra volt szükség, hogy Shaolin a harcművészetek fellegvárává váljon, és hírneve a legtávolabbi földekre is eljusson.

Jellemzői: Többnyire állati mozgásokat utánozó nagy mennyiségű és látványos technikából áll.

Egyesek közülük, hangzatos elnevezésük ellenére, csak minimális harci értékkel bírnak.

A kemény elemei komoly fizikai erőt igényelnek.

Mély állások, széles köríves mozgások.

Sok formagyakorlatot tartalmaz, melyeknek folyamatos gyakorlása sok időt követel.

Egy harcos teljes kiképzése 15-20 évet is igénybe vett.

A szerzeteseknek tilos volt a világi emberek tanítása. A 17. Századig tartották is magukat ehhez a hagyományhoz, de ezt követően egyre gyakrabban támogatták a Mandzsu (Kína északkeleti részéről, Mandzsúriából származó nép, amelynek uralkodócsaládja 1644-1911 erőszakkal birtokolta a császári trónt) kormányzat elleni lázadásokat, és maguk is parasztfelkelésekben vettek részt. Bár ezeket a felkeléseket az uralkodó Ching dinasztia sikeresen elfojtotta, 1723-ban megelégtelve a kolostor ellenséges ténykedését, császári seregeik túlerejét felhasználva elpusztították Shaolint.

A TRADICIONÁLIS VING TSUN: A VT egy kung fu rendszer, melyet egy, a tűzvészből megmenekült, Shaolin mesternő Ng Mui (Gí Muj) hozott létre a Shaolin kolostor megtámadása után. Célja a Shaolin kung fu technikáinak leegyszerűsítése és egy gyorsan elsajátítható rendszer létrehozása volt.

Az új stílus jellemzői: Nélkülözi a felesleges mozdulatokat és a látványos, de hasztalan technikákat.

Emberi anatómiára épül, nem pedig állati mozgásokat utánoz.

Nem igényel nagy fizikai erőt.

Főleg egyenes vonalú technikákat használ.

Az ellenfél erejének elvezetését és a gyenge pontok támadását tanítja.

A vizuális reflex mellett kifejleszti a gyorsabb érintési reflexet is. (ragadós kezek)

Csak 3 forma gyakorlata van.

A legenda szerint Ng Mui egy rendkívüli szépségű lánynak, Yim Ving Tsun-nak (gyönyörű tavasz) adta

tovább elsőként az általa leegyszerűsített tudásanyagot. Később az ő férje nevezte el a stílust Ving Tsun Kuen-nek (Gyönyörű Tavasz Ökle). Ezt követően generációról generációra öröklődött, és jutott el Yip Man nagymesterig. Ő kezdte el széles körben elsőként oktatni 1952-ben Hongkongban. Reális harci elvei és működőképessége mellett, élvezetes tanítási anyagainak is köszönhetően, mára a legelterjedtebb kung fu irányzattá vált.

CSALÁDFA (a tradicionális VT öröklődése):

Ng Mui (Gi Mui) - alapító

Yim Ving Tsun (Jim Ving Tsun) – az első örökös. Róla nevezte el férje a stílust.

Leung Bok Chau (Leung Bok Csá) – sókereskedő, Yim Ving Tsun férje

Leung Lan Kwai (Leung Lan Kváj) – növénytermesztő orvos

Wong Wah Bo – színész a Vörös Bárkán

Leung Yee Tai (Leung Jí Táj) – a Vörös bárka kormányosa

Leung Jan – Fatsani orvos és gyógynövény kereskedő, a Ving Tsun Kung fu királya

/Leung Bik, Leung Tsun/ - Leung Jan két fia

Chan Wan Sun - pénzváltó

Yip Man (Jip Man) – az első nyilvános iskola létrehozója (Hongkong, 1952)

Leung Ting – Yip Man utolsó tanítványa. A mi stílusunk tradicionális elemei tőle származnak, és a VTHE mesterei nála tettek mestervizsgát ezekből.

MODERN VING TSUN: A Ving Tsun Harcművészeti Egyesület oktatóinak célja, hogy valódi felelősséget vállaljanak az általuk tanított tudásanyagért, és egy napjaink követelményeinek is megfelelő stílust, valamint egy az életben is hasznos gyakorlati filozófiát adjanak tovább.

A stílus megalapítójának szándékához hűen - az általuk tanult és tanított tradicionális rendszert az alkalmazhatóság próbájának vetették alá, és az így nyert ismereteket használták fel.

Korunkban sokkal inkább elterjedtek a különböző harcművészeti és küzdősportok, mint bármikor korábban. Az állandó alkalmazás következtében a különböző irányzatok napról napra fejlődtek, új meg új harci törvényszerűségek kerültek napvilágra, és terjedtek el. A tradicionális Ving Tsun kötöttségei miatt nem fejlődött ezekkel azonos irányban és sebességgel. A modern Ving Tsun kung fu mozgásrendszerébe ezen új törvényszerűségek kerültek beépítésre, létrehozva egy sokkal hatékonyabb mozgásrendszert.

Eredmény: A mozdulatok olyan fizikai törvényszerűségekre épülnek, melyek a legegyszerűbb, és leghatékonyabb technikákat eredményezik.

A támadó technikák megtartották dinamikusságukat, ugyanakkor biztonságosabbá és erősebbé váltak.

A többféle védekezési forma minden gyakorló számára lehetővé teszi egyedi mozgásrendszerének kialakítását, és saját adottságainak kihasználását.

Íves technikái kifinomultabbak, és nagyobb hangsúlyhoz jutnak.

Az újonnan beépített lábtechnika nagyobb stabilitást és mozgékonyt ad a támadásokhoz és a védekezésekhez egyaránt.

A tanulók fokozatosan vannak felkészítve a valódi harcra, melyet a képességeiknek megfelelően egy szabadabban gyakorolhatnak is az edzéseken.

Ezek következtében azt lehet mondani, hogy a MODERN VING TSUN egy felfrissült kung fu stílus, ami a legmodernebb elemek, és a múlt jelen korban is jól alkalmazható technikáinak ötvözete. Egy nagyon letisztult tudásanyag, mely a gyakorlás mennyiségével arányosan a lehető legnagyobb önvédelmi értéket biztosítja.

VING TSUN KUEN:
(Gyönyörű Tavasz Ökle)

詠春拳

CSALÁDNEVEK: Si Hing (szi hing) – idősebb testvér
Si Fu (szi fu) – apa, tanító
Si Kung (szi kung) – nagypapa
Si Jo (szi dzso) – dédapa

FOKOZATOK SZÍNE: 1.– fekete
2.– piros
3.– narancssárga
4.– citromsárga
5.– világoszöld
6.– sötétzöld
7.– kék
8.– ibolya
9.– arany
10.– ezüst
11.– aranszegélyes ezüst
12.– ezüstszegélyes arany

SZÁMOLÁS:	1. Yat	6.	Look (luk)
(ját)		7.	Chat (csát)
2. Yee (jí)		8.	Bart (bárt)
3. Sam (szám)		9.	Kau (kó)
4. Sei (szé)		10.	Sup (száp)
5. Ng (gí)			

FORMAGYAKORLAT: a Ving Tsun Kung-fu-ban mindössze 3 formagyakorlat van.

1. Siu Nim Tau – Kis ötlet 2. Chum Kiu – Kereső karok 3. Biu Tze – Repülő ujjak

Ezeknek nem célja a harci szituációk utánzása. Csupán a technikák szimbolikus gyűjteményei, melyek fejlesztik a koordinációs képességet, és útmutatóként funkcionálnak.

Az első formagyakorlat jellemzői: Nincs benne lábmunka és köríves ütés. Az első harmad egy Chi Kung (belső energia irányítását szolgáló légző) gyakorlat, melyben az alsótest feszes, a felső laza, és a mozdulatok végrehajtása a légzés tempójában történik. Többnyire védekező mozdulatokat tartalmaz.

Siu Nim Tau (kis ötlet) technikáinak elnevezései:

Az ismétlődő technikák mellett nem találsz kínai elnevezést. Ezeket lásd a technika legelső kivitelezésénél.

Magyar elnevezés Kínai elnevezés

1. harmad

Állás felvétele

Kéregető kéz (páros)

Hasító kéz

Forgó kéz

Hátsó könyök

Tan Sau

Gaun Sau

Kwun Sau

Hau Jarn

Nap alakú ököl/egyenes
ütés (bal)

Körző kéz

Hátsó könyök

Yat Chi Kuen

Huen Sau

(jobb kézzel ismételve)

Kéregető kéz (bal)

Körző kéz

Megvédő kéz

Híd kéz

Körző kéz

Megvédő kéz

Híd kéz

Körző kéz

Megvédő kéz

Híd kéz

Körző kéz

Megvédő kéz

Toló kéz

Egyenes tenyér

Körző kéz

Hátsó könyök

(jobb kézzel ismételve)

Wu Sau

Fook Sau

Pak Sau

Yik Cheung

2. harmad

Oldalt befedő kéz (bal)

Oldalt befedő kéz (jobb)

Hátul befedő kéz (páros)

Elöl befedő kéz

Reteszelő kéz

Vágó kéz

Reteszelő kéz

Lerakó kéz

Kéregető kéz

Lökő kéz

Repülő újjak kéz

Ju Gum Sau

Hau Gum Sau

Chin Gum Sau

Lan Sau

Fak Sau

Jum Sau

Jut Sau

Biu Tze Sau

Magyar elnevezés

Hosszú híd befedő kéz

Felemelkedő kéz

Hátsó könyök

3. harmad

Toló kéz (bal)

Fekvő tenyér

Körző kéz

Hátsó könyök

(jobb kézzel ismételve)

Kéregető kéz (bal)

Lerakó kéz

Elsőpró kéz

Merítő kéz

Körző kéz

Mély tenyér

Körző kéz

Hátsó könyök

(jobb kézzel ismételve)

Szárny kéz (bal)

Kéregető kéz

Megfordított tenyér

Körző kéz

Hátsó könyök

(jobb kézzel ismételve)

Hasító kéz (bal)

Szabadító kéz

Szabadító kéz

Szabadító kéz

Láncütés

Körző kéz (bal)

Hátsó könyök

Kínai elnevezés

Cheung Kiu Gum Sau

Tie Sau

Wong Cheung

Gwat Sau

Lau Sau

Fárn Cheung

Bong Sau

Dia Cheung

Tut Sau

Lin Wan Kuen

VÉGE

1. fokozatra

Elmélet

詠春拳

1. Alapok:

Mit jelent a Kung Fu szó?

Mit jelent a Ving Tsun?

Mi a jelentése a jobb oldalon látható jelnek?

Melyik ágát tanulod a Ving Tsun-nak?

Mi a jellemzője ennek az ágnak?

2. A fokozatban használt technikák (1. Harmad) nevei magyarul vagy kínaiul

3. Meglepetés elve:

A meglepetés vagy váratlanság elve az önvédelmi technikák esetében azt jelenti, hogy egy önvédelmi helyzetben (semmilyen mozdulattal vagy más egyébbel) nem jelezzük előre, hogy védekezni vagy támadni fogunk. Az adott mozdulatot úgy kell végrehajtani, hogy a támadó az utolsó pillanatig ne tudja, hogy ellenakció fog következni. A *meglepetés* az egyik legnagyobb önvédelmi fegyver egy erősebb támadóval szemben.

4. Folyamatosság elve:

Az önvédelmi gyakorlatok alkalmazásánál egyik fontos pont, hogy ha az ellenfél támadását megelőztük, hátrítottuk vagy megállítottuk, ne adjunk neki esélyt az újabb támadásra, hanem folyamatos további ütésekkel (vagy más technikákkal) nyomuljunk előre ezzel kizárva minden további lehetőséget.

5. Érzékeny pontok támadása:

Az emberi testen vannak pontok, melyek érzékenyebbek a többinél. (nem lehet felkeményíteni őket) Ezek nem varázslatos titkos pontok, hanem olyan közismert részek, mint a szem, az állcsúcs, az állszeglet, a torok, a nyak oldala, a gyomorszáj, máj, lép, ágyék stb. Egy erősebb támadó esetében, célszerű ezeket a pontokat támadni, mivel ezek mindenki számára érzékenyek. Az *érzékeny pontok* támadása egy erősebb támadót is meghátrálásra kényszeríthet.

6. Egyidejűség elve:

A védekező és támadó technikák egyidejű használatát jelenti, ami rövidebb és gyorsabb, mint a mozdulatok egymás után történő végrehajtása. Az egyidejűség eredményeként az ellentámadásig nem telik el idő, a támadó és a védekező ereje összeadódik, valamint a támadó lendülete a jól bevitt találattal a lehető leghamarabb megtörik.

7. A folyóvíz elve:

Régi mondás, hogy a Ving Tsun olyan, mint a hegyről lezúduló víz. Ha puha vagy gyenge akadály kerül elé azt késedelem nélkül elsodorja, ha kemény, mozdíthatatlan akadályt villámgyorsan megkerüli, valamint az útját álló akadályon minden kis rést megtalálva áthatol. Egy önvédelmi helyzetben ezt a következőképpen használjuk: ha az ellenfél mozdulatai, védekezése gyenge vagy határozatlan, akkor egyszerűen keresztül ütjük, ha az ellenfél mozdulatai védekezése (pl. Kettős fedezéke) kemény, akkor gyorsan váltunk és más (pl. Köríves) ütésekkel megkerüljük, valamint az ellenfél védekezésében minden pontatlanságot, rést azonnal észreveszünk, és azokat támadjuk.

8. Puhaság (rugalmasság), gyorsaság, erő:

Minél lazábbak, rugalmasabbak az ízületek, izmok, annál gyorsabb az ütés. Az ütés minél gyorsabban csapódik a célpontba, annál erősebb lesz.

1. fokozatra

Bázis

1. Siu Nim Tau forma 1./3

2. Alapállás felvétele előre-hátra, balra-jobbra utcai állásból:

- az állás stabil, lábak külön vonalon helyezkednek el, egy lábfej távolságra egymástól
- a kezek az áll magasságában, az első kéz könyöknél derékszögbe hajlítva, a hátsó az áll előtt, mellett.

3. Bal vagy jobb alap egyenes alapállásból:

- a szabad kéz az áll előtt mellett helyezkedik el
- a hátsó kezes ütésnél a lábnak rá kell fordulnia
- a technika az alapállásba történő visszatéréssel fejeződik be

4. Megelőző ütés előre, bal vagy jobb kézzel utcai állásból, majd alapállás felvétele:

- a lépés stabil ütő pozícióba történik (lábak az ütés pillanatában külön vonalon helyezkednek el, 1,5-2 lábfej távolságra egymástól)
- az ütő kezét ki kell nyújtani
- a kéznek és a lábnak viszonylag összhangban kell mozognia (egyszerre)
- a hátsó kezes ütésnél a lábnak rá kell fordulnia
- az ütés után a pontos alapállásba kell visszatérni (a lábak külön vonalon, egy lábfej távolságra)

5. Megállító (feltartoztató) ütés hátsó kézzel utcai állásból bármilyen szögben, majd alapállás:

- hátralépéskor az lábak külön vonalon helyezkednek el, nem túl közel, vagy távol egymástól
- az ütő kezét ki kell nyújtani
- a kéznek és a lábnak viszonylag összhangban kell mozognia (egyszerre)
- a hátsólábnak ütésnél rá kell fordulnia
- a mozgássor folyamatos
- az ütés után a pontos alapállásba kell visszatérni

6. Megfordulás hátsókezes ütéssel előrelépés után:

- stabil állásba kell befordulni
- a lábak nem keresztezhetik egymást, és külön vonalon kell elhelyezkedniük az ütésnél
- pontos alapállásba kell visszatérni, pontos kéztartással

7. Pak Sau ütés belépéssel vagy hátralépéssel:

- egyidejűség (lépés, védés, ütés)
- viszonylag szűk mozgás (a kezek az áll előtt mozognak előre)

8. Oldallépés egyidejű Tan Sau ütéssel:

- kitérés oldalra és szembefordulás
- a lábfejek az oldallépés befejezésekor befelé, az ellenfél felé mutatnak
- a lépés, fordulás, Tan Sau, és az ütés egyidejű

9. Oldallépés Pak Sau követő ütéssel:

- kitérés oldalra és szembefordulás
- a lábfejek az oldallépés befejezésekor befelé, az ellenfél felé mutatnak
- a lépés, fordulás, Pak Sau egyidejű

10. Minden gyakorlat láncütéssel is.

- az ellenféllel teljesen szembe kell fordulni (csípő és váll is)
- az állszeglet és az állcsúcs elé, mellé kell visszahúzni az öklöket
- egy pontba kell ütni
- a kezeket ütésnél teljesen ki kell nyújtani
- a mozgásnak folyamatosnak kell lenni (folyamatosság elve)

1. fokozatra

Alapok és a SNT 1./3 önvédelmi technikái

A fokozat célja: az alapok (állás, kéz és testtartás, bal-jobb egyenes ütés, lépés) besulykolása, valamint néhány alapvető, a SNT 1. harmadát alkalmazó, önvédelmi technika elsajátítása.

1. A, Lökés szemből vagy hátulról és agresszív belépés
B, **Állás felvétele** sorozás
2. A, Egy kéz lefogása (rántással is)
B, Szabadon maradt kézzel egyből **ütés, ütés és lépések** előre
3. A, Széles átkarolással támad (vagy pofon)
B, **Hátralépés ütés** vagy **belépés ütés** (meglepetés elve)
4. A, átlós egy kéz lefogása hátulról vagy oldalról (pl. Ha próbál elmenni, de utánanyúlnak)
B, **Kwun Sau** fordulás ütés fejre vagy testre belépés sorozás
5. A, lök egy kézzel (szemből)
B1, oldallépés **Tan Sau** egyidejű ütés, belépés, sorozás
6. A, Egykezes ruhafogás
B1, (lökésnél) Kézkontrol (**Fook Sau**) hátralépés elsőkezes megállító ütés, Pak Sau ütés
B2, (húzásnál) Kézkontroll (**Fook Sau**) és a másik kéz szúr a szemre, földre vitel vagy sorozás
7. Alapállásból A, dupla kézlerántás, nyakfogás (**Fook Sau**) és folyamatos térdrúgások, B mozgatása
B, magához szorított kézzel védi magát
8. A, Felrakja a kezét és küzdőtávolságba lép
B, **Pak Sau** ütéssel (meglepetés elve)
9. A, kétkezes ruhafogás
B1, **Pak Sau** hátra kitámasztás egyidejűleg ütés
B2, Kettős karfogás alulról hátralépéssel és hererúgással, láb lerakás és ütés
10. A, lök vagy fog egy vagy két kézzel (szemből)
B, oldallépés **Pak Sau** követő ütés, belépés, sorozás
11. A, Nyakkulcs
B1, megállító ütés (ha az ellenfél szemből vagy oldalról támad)
B2, könyök leütés vagy kéztörés.
B3, felütés v. szemre csapás, visszanyúlás szemre, földre vitel vagy szabadulás és ütés

Bármelyik gyakorlatot be kell tudni fejezni - a folyamatosság elvét alkalmazva - láncütéssel, nyakfogás könyökkel, nyakfogás térddel, vagy erős záró ütéssel.

HARCI: A, belép ütőtávba feltett kézzel

B, Pak Sau ütés, sorozás

A, kettősfedezék

B, üldözi horoggal, felütéssel, egyenesekkel a szabadon maradt testfelületekre, nyakra fogás térd, könyök vegyesen. (folyóvíz elve)

Erősítés: szabályos 10 fekvőtámasz, szabályos 10 lebegőülés, 10 guggolásból rúgás. 2 perc folyamatos intenzív láncütés