

Wu Hu Long Weng Chun Wochenthemen 2012

KW	Gelb	Blau
2	Kettenfaust-Verteidigung, einarmig, zweiarmig, mit und ohne Verfolgen	Chi Sao Einstiege mit Lai, Juar und See, Tshai
3	Fußfeger und Fußfegerverteidigungen (von Innen und Aussen)	Kiu Sao einstiege mit Fa Kuen Schläge, Saam Bai Fut Schläge; Kombinationen weiterführen mit Ellebogen und Knietechniken.
4	Schlagabwehr und Wurfkombination: einfacher Wurf, Hüftwurf, Oberschenkelwurf	Würfe aus Chi Sao und Kiu Sao
5	Kam Na Grundzyklus und einfacher Wechsel	Kiu Sao: Shooting mit Kick und Schlag Kombinationen
6	Kicktraining, Kicks als Angriff (Sidekick, Stampfkick, Rundkick) und anschließend Kicks als Verteidigung	Zyklen: Chi Sao Zyklus, Hebel Zyklus, Kam Na Zyklus
7	1) Abwehr hoch - tief (verschiedene Übungen, Schwinger Gerade Haken) 2) Kombination: Wechsel Schwingerverteidigung und Tauchangriff	1)See Kiu im Chi Sao A) Übergänge zu Hebeln, Nackenzug B) Einstieg in Würfe 2) Kwai Ma - Halten und Befreien
8	Hebel, als Angriff technisch und später auch die Verteidigungen	1) Kiu Sao Tiu-Bout gegen Kicks, gegen Kick-Schlag Kombies 2) Weiterführung, nach erfolgreichem Einstieg einen Hebel oder Wurf einleiten
9	Lau Übung: Angriff 1 Abwehren, Angriff 2 (mit gleicher Hand) folgen und auch abwehren. (= Chi Sao Grundübung)	Kiu Sao: Tan Tou A) als Angriffs-Kombies (Kick-Schläge) B) Als Verteidigung (gegen Schläge, Kicks, Tauchangriffe)
10	Nackenzug, Umklammern, Nelson, Giultine, Würge	Kam Na: Grundzyklus, Wechsel, Hebel, Schläge, Fußfeger
11	Kettenfaust-Verteidigung, einarmig, zweiarmig, mit und ohne Verfolgen	Erden Chi Sao: Nackenzug, Umklammern, Nelson vorne und Hinten, Giultine
12	Fußfeger und Fußfegerverteidigungen (von Innen und Aussen)	Chi Sao Einstiege mit Lai, Juar und See, Tshai

13	Schlagabwehr und Wurfkombination: einfacher Wurf, Hüftwurf, Oberschenkelwurf	Kiu Sao einstiege mit Fa Kuen Schläge, Saam Bai Fut Schläge; Kombinationen weiterführen mit Ellebogen und Knietechniken.
14	Kam Na Grundzyklus und einfacher Wechsel	Würfe aus Chi Sao und Kiu Sao
15	Kicktraining, Kicks als Angriff (Sidekick, Stampfkick, Rundkick) und anschließend Kicks als Verteidigung	Kiu Sao: Schooting mit Kick und Schlag Kombinationen
16	1) Abwehr hoch - tief (verschiedene Übungen, Schwinger Gerade Haken) 2) Kombination: Wechsel Schwingerverteidigung und Tauchangriff	Zyklen: Chi Sao Zyklus, Hebel Zyklus, Kam Na Zyklus
17	Hebel, als Angriff technisch und später auch die Verteidigungen	1)See Kiu im Chi Sao A) Übergänge zu Hebeln, Nackenzug B) Einstieg in Würfe 2) Kwai Ma - Halten und Befreien
18	Lau Übung: Angriff 1 Abwehren, Angriff 2 (mit gleicher Hand) folgen und auch abwehren. (= Chi Sao Grundübung)	1) Kiu Sao Tiu-Bout gegen Kicks, gegen Kick-Schlag Kombies 2) Weiterführung, nach erfolgreichem Einstieg einen Hebel oder Wurf einleiten
19	Nackenzug, Umklammern, Nelson, Giultine, Würge	Kiu Sao: Tan Tou A) als Angriffs-Kombies (Kick-Schläge) B) Als Verteidigung (gegen Schläge, Kicks, Tauchangriffe)