KUNG FU KIDS – examenprogramma chang quan (Lange boksen) augustus 2015

# 1ste graad (Witte gordel – 1)

Pu fa (Standen)

Bing bu (rechte stand)

Gong bu (boogstand)

Ban ma bu (halve paardenstand)

Ma bu (paardenstand)

Shou fa (Handtechnieken)

Quan (vuist)

Chong quan=Platte vuist

Jiben Gong (Basisopbouw)

Dan tui (voorwaartse trap – puntvoet- linkervuist/rechtervoet e.o.)

Eerste ketting

# 2de graad (Witte gordel – 2)

Pu fa (Standen)

Cha bu (achterwaartse gekruiste stand – laag **en** hoog)

Xie bu (zittende kruisstand op hiel) “tsjee uitgesproken”

Xu bu (lege stand-alle gewicht op achterste been en laag)

Shou fa (Handtechnieken)

Shuang Quan (dubbele vuist)

Liu ye zhang (handpalm) Neerwaartse handpalmblok

Ding Zhou ( elleboog techniek)-Steken met elleboog-wushugroet en duwen met de elleboog aan vuistzijde

Ji ben Gong (Basisopbouw)

Zheng ti tui (rechte voorwaartse trap-gestrekt been-voet naar voorhoofd)

Ce ti tui (zijwaartse trap- gestrekt been-achter de arm)

Wai bai tui (van binnen naar buiten zwaaien)

Li he tui ( van buiten naar binnen zwieren)

Ma bu -> Bing bu (paardenstand -> rechte stand)

Tweede ketting

# 3de graad (Witte gordel – 3)

Pu fa (Standen)

Du li bu (voorwaarts opgeheven knie - evenwichtstand)

Pu bu (lage gehurkte stand)

Zuo pan ( zitten als een bord)

Shou fa (Handtechnieken)

Liang zhang (handpalm blok boven hoofd)

Tui zhang (Palm stoot voor lichaam)

Chuan zhang (steekpalm)

Gou (haak)

Ji ben Gong (Basisopbouw)

Xie ti tui ( been recht voor opzwaaien maar schuin)

Wai bai ji jiao (buitenwaartse zwaaitrap met klap)

Li he ji jiao (binnenwaartse zwaaitrap met klap)

Deng tui (hiel trap voorwaarts met handpalm- bvb. Linker handpalm met rechter hiel-e.o)

Bai lian ( beide handen klappen op een binnen naar buitenwaarste zwaai-lotus trap)

Derde ketting

# 4de graad (Gele gordel)

Eerste wedstrijdvorm voor kinderen

Chang quan 1

Ji ben Gong (Basisopbouw)

Ce Chuai tui ( zijwaartse verreikende hieltrap)

Dao ti tui ( achterwaarts been opzwaaien )

Dan Pai Jiao ( klap op voet )

Sprongen:

Teng kong fei jiao ( voorwaartse sprongtrap)

Radslag met handen

# 5de graad (Gele gordel - 1)

Tweede wedstrijdvorm voor kinderen

Chang quan 3

Basis Stokvorm

Gun Shu ( Sectie 1 & 2 )

Lenigheid:

Shu cha (voorwaartse split – 1 zijde)

Sprongen:

Xuan feng jiao ( wervelwindtrap )

Teng kong bai lian jiao( lotustrap )

Qian sao tui (voorwaartse beenveeg )

Hou sao tui ( achterwaartse beenveeg )

Radslag met 1 hand

# 6de graad (Gele gordel - 2)

Eerste wedstrijdvorm voor volwassenen

Chang quan 5

Basis Stokvorm

Gun Shu ( Volledige vorm )

Lenigheid:

Shu cha (voorwaartse split – 2 zijden)

Sprongen:

Xuan zi ( Butterfly jump – vlindersprong )

Li yu da ting ( Kip up - karpersprong )

Ce Kong Fan ( Aerial cartwheel – Radslag zonder handen )