KUNG FU KIDS – examenprogramma chang quan (Lange boksen) januari 2019

# 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 (horizontale of verticale vuist)

Ji ben Gong (Basisopbouw)

Tan tui (voorwaartse trap – puntvoet- linker vuist/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) “tsjie uitgesproken”

Shou fa (Handtechnieken)

Shuang Quan (dubbele vuist)

Liu ye zhang (handpalm) Neerwaartse handpalmblok

Ding Zhou (elleboog techniek) -Stoten 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-puntvoet wijst naar beneden)

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- bv. Linkerhandpalm met rechter hiel- en omgekeerd)

Bai lian (beide handen klappen op een binnen naar buitenwaartse 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)

Ce Shou Fan (Radslag met 2 handen)

# 5de graad (Gele gordel - 1)

Tweede wedstrijdvorm voor kinderen

Chang quan 3 (32-vorm)

Basis Stokvorm

Gun Shu (Sectie 1 & 2van de 32-vorm)

Lenigheid:

Die 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)

Ce Shou Fan (radslag met 1 hand)

# 6de graad (Gele gordel - 2)

Eerste wedstrijdvorm voor volwassenen

Chang quan 5 (46-vorm)

Basis Stokvorm

Gun Shu (Volledige 32-vorm)

Lenigheid:

Die Shu cha (voorwaartse split – 2 zijden)

Sprongen:

Xuan zi (vlindersprong)

Li yu da ting (karpersprong)

# 7de graad (Oranje gordel)

Wedstrijdvormen

Gun shu (5e duan-48 vorm-helemaal)

Basisvorm Dao of Jian (3e Duan-32-vorm)

Lenigheid:

Heng cha (zijwaartse split)

Sprongen:

Ce Kong Fan (Radslag zonder handen)

+ 3 zaken van de voorgaande graden

# 8e graad (Oranje gordel-1)

Changquan (1e opgelegde vorm- 1st compulsory-62-vorm)

Wapen (1 niveau hoger dan voorheen)

-Dao shu (slagzwaard - 42- middenvorm)

-Jian shu (recht zwaard - 52- middenvorm)

+ 5 zaken van de voorgaande graden (Chinese benamingen)

# 9e graad (Groen)

2 vormen (hoger dan voorheen)

+ 5 zaken van de voorgaande graden (Chinese benamingen) + Kettingen 2 en 3