

# INHALT

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Über Großmeister Leung Ting</b>                                                | <b>5</b>   |
| <b>Hintergrund und Theorie der Cham-Kiu</b>                                       | <b>8</b>   |
| <b>Cham-Kiu – Die „Arme suchende Form“</b>                                        | <b>17</b>  |
| <b>Anwendung und Analyse der Bewegungen</b>                                       |            |
| Chuen-Kiu                                                                         | 63         |
| Jor-Yau Lan-Sao bzw. Chin Hau Pei-Jarn                                            | 65         |
| <b>Zwei Anwendungen des Pak-Sao</b>                                               |            |
| Pak-Sao                                                                           | 68         |
| Innerer Pak-Sao im Chi-Sao                                                        | 70         |
| Noi-Moon Pak-Sao und Chung-Kuen in einem richtigen Kampf                          | 73         |
| Den Arm brechen mit dem Pak-Jarn-Sao                                              | 75         |
| Ellbogenhebel in der Kampfanwendung                                               | 80         |
| Tut-Sao und Da-Ngan-Sao-Folge                                                     | 83         |
| Eine modifizierte Festnahme-Technik für Spezial-Polizeibeamte                     | 85         |
| Jark-San-Bong-Sao                                                                 | 88         |
| Kam-Lan-Sao und Wang-Chang-Gök                                                    | 93         |
| Hebender Fauststoß                                                                | 96         |
| Ching-San-Gök und Noi-Moon-Fook-Sao                                               | 101        |
| Vom Dai-Bong-Sao zum Man-Sao                                                      | 104        |
| Dai-Bong Sao gegen den Rundtritt nach hinten                                      | 107        |
| Jark-San-Gam-Sao                                                                  | 117        |
| <b>Konzepte und Theorien</b>                                                      |            |
| Frontaler Stand, gewendeter Stand und Vorwärtsschritt-Stand                       | 119        |
| Vorsicht bei der Anwendung des Inneren Pak-Saos                                   | 122        |
| Die richtige Methode, vom frontalen Bong-Sao zum Bong-Sao mit Wendung zu wechseln | 125        |
| <b>Wie kämpft man gegen einen Fußtritt-Experten?</b>                              | <b>127</b> |
| <b>„Greif seinen Kopf an, dann kann er nicht treten.“</b>                         | <b>129</b> |
| <b>Warum machen wir in der Cham-Kiu-Form den Che-Chang-Gök nur links?</b>         | <b>130</b> |