

INHALT

Über Great Grandmaster Leung Ting	5
Der Hintergrund und die Theorie der Siu-Nim-Tau	8
Kleine Idee – Die erste WingTsun Form	15
Anwendung und Analyse der Bewegungen	
Gan-Sao	72
Tan-Sao	74
Stoß mit vertikaler Faust, Kettenfauststöße und „Nahdistanz-Verfolgungsangriff“	77
Fook-Sao	78
Yark-Cheung	80
Linker und rechter Gam-Sao	82
Rückwärtiger Gam-Sao	84
Frontaler Gam-Sao	87
Lan-Sao und Fak-Sao	89
Lan-Sao, Jam-Sao, Tan-Sao, Jat-Sao und Biu-Tze-Sao	92
Hoher Tan-Sao, doppelter Jat-Sao, Biu-Tze-Sao,	
Lange Brücke-Gam-Sao, Doppel Tai-Sao	95
Von Lange Brücke-Gam-Sao zu Doppelten Hebenden Armen	98
Jam-Sao, Gwat-Sao, Lau-Sao, Hoher Tan-Sao	101
Hoher Tan-Sao	105
Bong-Sao und Ong-Cheung	107
Tut-Sao und Fauststöße	112
Wichtige Punkte	
Den Stand einnehmen mit „Ein-und-ein-halb-Fußlängen“	117
Über den IRAS-Stand	118
Mottos der Siu-Nim-Tau	
Drücke den Kopf gegen den Himmel und stehe fest am Boden 頂天立地)	120
Kopf hoch mit horizontalem Blick (登頭平視) und schaue dahin, wo die Hand hingeht (眼隨手到)	121
„Aufnahmefähiger“ Brustkorb und aufgerichteter Rücken (涵胸拔背)	122
Hüfte gerade und Bauch einziehen (沉肘落腹)	123
Tiefer Ellbogen und lockere Schulterhaltung (挺腰收腹)	126
Die Theorie der Zentraallinie	129