



## Temario de Grados Wing Tsun "Foshan"

### GRADO 1 OBJETIVOS: LOGRAR UNA CONTINUA PRESIÓN SOBRE EL ADVERSARIO, "SI EL CAMINO ESTÁ LIBRE, ATACA"

<p><b>FORMAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-SIU NIM TAO</li> <li>-APLICACIÓN</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-SALIDA UNIVERSAL</li> <li>-WO SAO</li> <li>-GOLPES EN CADENA</li> <li>-DEFENSA GOLPES RECTOS</li> <li>-REACCIONES BASICAS:</li> <li>-BONG SAO</li> <li>-TAN SAO</li> <li>-JUM SAO</li> <li>-KAO SAO</li> <li>-FOK SAO</li> <li>-PACK SAO</li> <li>-HUEN SAO</li> <li>-GUM SAO</li> <li>-SEUNG GUM SAO</li> <li>-FACK SAO</li> <li>-LAN SAO</li> <li>-JUM SAO</li> <li>-SEUNG BIU SAO</li> <li>-SEUNG JUM SAO</li> <li>-SEUNG JUT SAO</li> <li>-GAUN SAO</li> <li>-DIM JEUNG</li> <li>-LAT SAO Y APLICACIONES</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TAN GERK</li> <li>BONG GERK</li> </ul>	<p><b>CHI SAO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DAAN CHI SAO</li> <li>POON SAO(DINÁMICA DEL CHISAO)</li> <li>EJERCICIOS DE AISLAMIENTO DE SENSIBILIDAD</li> </ul>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 FASES DEL PREGRAPLING</li> <li>DISTANCIA PIERNA</li> <li>DISTANCIA PUÑO</li> <li>DISTANCIA CODO</li> <li>AGARRE</li> </ul>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PATADAS Y GOLPES DE MANO</li> <li>BÁSICOS COMBINACIÓN LIBRE.</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

**GRADO 2** OBJETIVO A LOGRAR: APRENDER S NO PERDER LA DISTANCIA CON EL ADVERSARIO Y CEDER ANTE LA FUERZA. "SI EL ENEMIGO HUYE, SÍGUELO" "SI EL ENEMIGO TE EMPUJA, CEDE"

<p><b>FORMAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CHUM KIU</li> <li>-APLICACIÓN</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-JARN (CODO)</li> <li>-TIEN JARN(CODO GIRO)</li> <li>-LAT SAO Y APLICACIONES</li> <li>-GO DIM JEUNG</li> <li>-SEUN CHUEN KIU</li> <li>-PACK JARN SAO</li> <li>-DAI BONG SAO</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-SALIDA UNIVERSAL CON PATADA PASO</li> <li>-CHI GERK</li> <li>-DIM GERK</li> </ul>	<p><b>CHI SAO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DAAN CHI SAO JUEGO PIERNAS</li> <li>-1ª SECCIÓN</li> </ul>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1ª FASE LUCHA EN SUELO</li> <li>-CAER</li> <li>-LEVANTARSE</li> <li>-PRINCIPIOS</li> </ul>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1-29 MOVIMIENTOS FORMA</li> <li>-APLICACIÓN</li> </ul>
---	--	--	--	---	--

**GRADO 3** OBJETIVO A LOGRAR: EL ALUMNO DEBE COMENZAR A FAMILIARIZARSE CON LA SENSIBILIDAD "SI ENCUENTRAS UN OBSTÁCULO, PÉGATE A EL"



<p><b>FORMAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-BIU JEE</li> <li>-APLICACIÓN</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-KWAI JARN</li> <li>-BIU JEE</li> <li>-BIU SAO</li> <li>-SEUNG LAP SAO</li> <li>-PUÑO DE GANCHO</li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-GERK BA JONG</li> </ul>	<p><b>CHI SAO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DAAN CHI SAO JUEGO PIERNAS</li> <li>-2ª SECCIÓN</li> </ul>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-APLICAR PRINCIPIOS VT</li> </ul>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-30-59 MOVIMIENTO FORMA</li> <li>-APLICACIÓN</li> </ul>
--	--	--	--	---	--

**GRADO 4** OBJETIVO A LOGRAR: EL ALUMNO AFIANZA SENSACIONES CON CHI SAO Y REACCIONES A CADA UNA DE ELLAS Y LO APLICA AL COMBATE LIBRE



<p><b>FORMAS</b></p> <p>-BART CHAN DAO</p> <p>CUCHILLOS</p> <p>MARIPOSA</p> <p>-APLICACIÓN</p>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <p>-AFIANZAMIENTO DE LOS ANTERIORES PROGRAMAS</p>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <p>-GERK BA JONG</p>	<p><b>CHI SAO</b></p> <p>-3ª SECCION</p>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <p>-CHI SAO SUELO</p>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <p>-60-89 MOVIMIENTO FORMA</p> <p>-APLICACIÓN</p>
--	--	---	--	--	---

**GRADO 5** OBJETIVO A LOGRAR: GANANCIA DE POTENCIA , SOLTURA Y FLUIDEZ EN LAS REACCIONES Y APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS ,AFIANZA LAS ARMAS



<p><b>FORMAS</b></p> <p>-DRAGÓN POLE</p> <p>PALO LARGO</p> <p>-APLICACIÓN</p>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <p>-PRESAS Y PALANCAS</p>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <p>-GERK BA JONG</p>	<p><b>CHI SAO</b></p> <p>-4ª SECCION</p>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <p>-CHI GERK SUELO</p>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <p>-90-116 MOVIMIENTO FORMA</p> <p>-APLICACIÓN</p>
---	--	---	--	---	--

**FAJA NEGRA PRIMER NIVEL TÉCNICO** OBJETIVO A LOGRAR:



<p><b>FORMAS</b></p> <p>PERFECCIONAMIENTO</p>	<p><b>TÉCNICAS DE MANO</b></p> <p>-APLICACIÓN LIBRE MANOS ,PIERNAS</p> <p>-ENCADENAR</p>	<p><b>TÉCNICAS DE PIERNA</b></p> <p>-APLICACIÓN LIBRE MANOS ,PIERNAS</p> <p>-ENCADENAR</p>	<p><b>CHI SAO</b></p> <p>-5ª SECCIÓN</p>	<p><b>GRAPLING/SUELO</b></p> <p>-APLICACIONES, SPARRING Y ESTUDIO DE TÉCNICAS DE MMA</p>	<p><b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b></p> <p>PERFECCIONAMIENTO DE LA FORMA Y PRÁCTICA DE ENCADENAMIENTO LIBRE.</p>
---	--	--	--	--	--



**FAJA NEGRA SEGUNDO NIVEL TÉCNICO** OBJETIVO A LOGRAR:

<b>FORMAS</b> PERFECCIONAMIENTO	<b>TÉCNICAS DE MANO</b> COMBATE LIBRE	<b>TÉCNICAS DE PIERNA</b> COMBATE LIBRE	<b>CHI SAO</b> ENTRENAMIENTO LIBRE CON SPARRING	<b>GRAPLING/SUELO</b> -APLICACIONES, SPARRING Y ESTUDIO DE TÉCNICAS DE MMA.	<b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b> PERFECCIONAMIENTO DE LA FORMA Y PRACTICA DE ENCADENAMIENTO LIBRE.
------------------------------------	--	--	--	--	---



**FAJA NEGRA TERCER NIVEL TÉCNICO** OBJETIVO A LOGRAR:

<b>FORMAS</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN	<b>TÉCNICAS DE MANO</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN	<b>TÉCNICAS DE PIERNA</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN	<b>CHI SAO</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN	<b>GRAPLING/SUELO</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN	<b>MONK YAN CHONK(DUMMY)</b> CONOCIMIENTO DE OTRAS RAMAS DE VING TSUN
---	---	---	--	---	--