

שושנת הרוחות
בית ספר לאומנויות לחימה



הקריטריונים למבחן דרגות

דרגות 1-10



רמת

מתחילים

דרגות-8,9,10



דרגה 10

פס צהוב ראשון

<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה)</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי מעבר מאבו למאבו – דרומי מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה)</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות. תרגיל 4 א'</p>	<p>תרגילים</p>
<p>SAY-FUNE-SAY-PAY</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>JAB CROSS HOOK UPPERCUT מעמידת קרב</p>	<p>קרבות</p>
	<p>בריחים</p>
<p>הפלה 180 קדמית ואחורית</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
	<p>נשק</p>



דרגה 9

פס צהוב שני



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפניים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף-פטיש דרומי, אגרוף מים</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה)</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות. תרגיל 4 א', תרגיל 6 א'</p>	<p>תרגילים</p>

SAY-FUNE-SAY-PAY 'א CHEN-LIN KUEN	תבניות
גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד גלגלון, בעיטת "נפילה" - קוף	תרגילי יכולת ואקרובטיקה
JAB CROSS HOOK UPPER CUT מעמידת קרב	קרבות
	בריחים
הפלה 180 קדמית ואחורית	הטלות – הפלות
	נשק



דרגה 8

פס צהוב שלישי



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות. תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א'</p>	<p>תרגילים</p>
<p>SAY-FUNE-SAY-PAY CHEN-LIN KUEN א'</p>	<p>תבניות</p>

<p>גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד גלגלון, בעיטת "נפילה" – קוף, גלגלון ערבי בעיטת טורנדו</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>JAB CROSS HOOK UPPER CUT מעמידת קרב שילוב של JAB CROSS ואז בעיטה (קידמית, סיבובית LOW KICK)</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים על שורש כף היד</p>	<p>בריחים</p>
<p>הפלה 180 קדמית ואחורית הפלה 360 קידמית ואחורית</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>5 חבטות בסיס של מקל קצר</p>	<p>נשק</p>



רמת

בינוניים

דרגות-5,6,7



דרגה 7

חגורה צהובה

<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפניים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו.</p> <p>אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית</p> <p>תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח'</p> <p>בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה</p> <p>בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה)</p> <p>מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות.</p> <p>תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א', תרגיל 7 א', 7 ב'</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' CHEN LIN KUEN ב'</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד גלגלון, בעיטת "נפילה" – קוף, גלגלון ערבי, גלגלון יד אחת, תרגיל תולעת בעיטת טורנדו, בעיטת פרפר,</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>JAB CROSS HOOK UPPERCUT מעמידת קרב שילוב של JAB CROSS ואז בעיטה (קידמית, סיבובית LOW KICK)</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים על שורש כף היד, בריחים על המרפק קרקע- ARM BAR, OMAPALATA</p>	<p>בריחים/ עבודת קרקע</p>
<p>הפלה 180 קדמית ואחורית הפלה 360 קידמית ואחורית הפלה נגד בעיטה קידמית, הפלה נגד בעיטה סיבובית, הפלה נגד בעיטה צדדית, הפלה נגד בעיטה אחורית סיבובית</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>5 חבטות בסיס של מקל קצר 10 חסימות של מקל קצר SINGLE SINAWALI, ADVANCED SINGLE SINWALI, REVERSE SINGLE SINAWALI</p>	<p>נשק</p>



דרגה 6

פס כתום ראשון



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7) תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות. תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א', תרגיל 7 א', 7 ב', תרגיל 8 שבירה</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' CHEN LIN KUEN ב' NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד גלגלון, בעיטת "נפילה" – קוף, גלגלון ערבי, גלגלון יד אחת, תרגיל תולעת בעיטת טורנדו, בעיטת פרפר, תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>JAB CROSS HOOK UPPERCUT מעמידת קרב שילוב של JAB CROSS ואז בעיטה (קידמית, סיבובית LOW KICK) יצירת קומבינציה של 3-4 תנועות.</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים על שורש כף היד, בריחים על המרפק, בריחים על כתף קרקע- AMERICANA, KIMURA, OMAPALATA, ARMBAR</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלה 180 360 קדמית ואחורית הפלה נגד בעיטה קידמית, הפלה נגד בעיטה סיבובית, הפלה נגד בעיטה צדדית, הפלה נגד בעיטה אחורית סיבובית, הפלה נגד בעיטת HOOK, הפלה נגד בעיטת חיתוך. הטלה דרך האגן.</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>5 חבטות בסיס של מקל קצר 10 חסימות של מקל קצר SINGLE SINAWALI, ADVANCED SINGLE SINWALI, REVERSE SINGLE SINAWALI</p>	<p>נשק</p>



דרגה 5

פס כתום שני



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7) תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות. תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א', תרגיל 7 א', 7 ב', תרגיל 8 שבירה תרגיל 9</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' ב' זוגות NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN KUNG LAY KUEN</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגול לפנים, גלגול לאחור, גלגול על הצד גלגלון, בעיטת "נפילה" – קוף, גלגלון ערבי, גלגלון יד אחת, תרגיל תולעת בעיטת טורנדו, בעיטת פרפר, תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>JAB CROSS HOOK UPPERCUT מעמידת קרב יצירת קומבינציה של 5-6 תנועות. ביצוע קרב</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים משתלבים קרקע- AMERICANA, KIMURA, OMAPALATA, ARMBAR בקרקע – חניקת גליוטינה, חניקה מהצד, יציאה מה GURAD לעמידה</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלה 180 360 קדמית ואחורית הפלה נגד בעיטה קידמית, הפלה נגד בעיטה סיבובית, הפלה נגד בעיטה צדדית, הפלה נגד בעיטה אחורית סיבובית, הפלה נגד בעיטת HOOK, הפלה נגד בעיטת חיתוך. הטלה דרך אגן ודרך כתף.</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>5 חבטות 10 חסימות בסיס של מקל קצר SINGLE SINAWALI, ADVANCED SINGLE SINWALI, REVERSE SINGLE SINAWALI</p>	<p>נשק</p>



רמת

מתקדמים

דרגות-2,3,4



דרגה 4

חגורה כתומה

<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו.</p> <p>אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7)</p> <p>תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח'</p> <p>בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה</p> <p>בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני</p> <p>מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה)</p> <p>מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף</p> <p>מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 8 העמידות.</p> <p>תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א' ב' ג', תרגיל 7 א', 7 ב', תרגיל 8 שבירה,</p> <p>תרגיל 9 תרגיל 10</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' ב' - זוגות NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN KUNG LAY KUEN TIT JIN CHEUNG KEUN</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגולים + גלגלונים. תרגיל תולעת, בעיטת טורנדו, בעיטת פרפר, בעיטת סיבובית מרחפת, בעיטה צדדית מרחפת, בעיטה אחורית מרחפת, בעיטה אחורית סיבובית מרחפת, תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>יצירת קומבינציה של 5-6 תנועות . ביצוע קרב</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים משתלבים קרקע- AMERICANA , KIMURA , OMAPALATA , ARMBAR בקרקע – חניקת גליוטינה, חניקה מהצד, יציאה מה GURAD לעמידה</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלה 360 180 קדמית ואחורית הפלות נגד כל הבעיטות, כל הטלות TAKEDOWNS+</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>תבנית חרב TAN DOW תרגילי SINAWALI פריקות של מקל</p>	<p>נשק</p>



דרגה 3

פס אדום ראשון



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7) תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א', ב', ג' תרגיל 7 א', ב', תרגיל 8 שבירה, תרגיל 9 תרגיל 10, טכניקת נמר, טכניקת עגור</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' ב' - זוגות NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN KUNG LAY KUEN TIT JIN CHEUNG KEUN YEUNG GAR KUEN MOIFA KUEN</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגולים וגלגלונים. תרגיל תולעת בעיטת טורנדו, בעיטת פרפר, בעיטת סיבובית מרחפת, בעיטה צדדית מרחפת, בעיטה אחורית מרחפת, בעיטה אחורית סיבובית מרחפת. תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>יצירת קומבינציה של 5-6 תנועות . ביצוע קרב</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים משתלבים קרקע- AMERICANA , KIMURA , OMAPALATA , ARMBAR בקרקע – חניקת גליוטינה, חניקה מהצד, יציאה מה GURAD לעמידה</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלות נגד כל הבעיטות, הטלות</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>תבנית חרב TAN DOW ותבנית מקל קוף עבודה חופשית מקל קצר , פריקות נגד סכין</p>	<p>נשק</p>



דרגה 2

פס אדום שני



<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7) תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח' בעיטה קידמית, צדדית, סיבובית, LOW KICK, בעיטת חמור, צידדית אחורית, סיבובית- אחורית. בעיטה לברך, בעיטה למפשעה בעיטות מספרת (מספרת קידמית ומספרת סיבובית)</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 4 א', ב', תרגיל 6 א', ב', ג' תרגיל 7 א', ב', תרגיל 8 שבירה, תרגיל 9 תרגיל 10, טכניקת נמר, טכניקת עגור, טכניקת ברדלס, טכניקת נחש</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' ב' - זוגות NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN KUNG LAY KUEN TIT JIN CHEUNG KEUN YEUNG GAR KUEN MOIFA KEUN LAW GAR KEUN</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגולים כנגד בריחים תרגיל תולעת וגלגלון בלי ידיים. "טורנדו – החלפה" בעיטות מרחפות ובעיטת פרפר תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>ביצוע קרב, התמודדות נגד שני תוקפים</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים משתלבים קרקע- AMERICANA , KIMURA , OMAPALATA , ARMBAR חניקת גליוטינה, חניקה מהצד, יציאה מה GURAD לעמידה, TRIANGLE</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלות נגד כל הבעיטות, כל ההטלות</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>TAN DOW ותבנית מקל קוף HAU JIE GWAN עבודה חופשית מקל קצר ולחימת סכין</p>	<p>נשק</p>



דרגה 1, מדריך חגורה אדומה

<p>תרגיל 3-א' – אגרוף ישר לפנים, אגרוף ישר לחזה ואגרוף קצר. אגרופים ישרים במאבו. אגרוף ארוך דרומי. סאו-צ'וי (רק החבטה - בלי חסימה), סנוקרת ארוכה דרומית, אגרוף ארוך צפוני, אגרוף רוח – פונק-צ'וי, אגרוף רוח פונקצ'וי, אגרוף פטיש דרומי</p>	<p>אגרופים/ חבטות</p>
<p>הנפות : ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית, שישית, שביעית, שמינית ותשיעית, הנפה משולבת (6+7) תרגילי הבעיטות – 3 – ב', ג', ד', ה', ו', ז', ח'</p>	<p>בעיטות/הנפות</p>
<p>מעבר גונג-בו לגונג-בו יד מקבילה לרגל – דרומי וצפוני מעבר גונג-בו לגונג-בו יד נגדית לרגל – דרומי וצפוני מעבר מאבו למאבו – דרומי וצפוני מעבר פונק-צ'וי – גואה-צ'וי (דרך לאו-מה) מעבר דנג-בו לאומה – ציפרוני נשר - אגרוף מעברים צפוניים משולבים</p>	<p>מעברים</p>
<p>תרגיל 4 א', ב' תרגיל 6 א', ב', ג' תרגיל 7 א' ב', תרגיל 8 שבירה, תרגיל 9 תרגיל 10, טכניקת נמר, טכניקת עגור, טכניקת ברדלס, טכניקת נחש, טכניקת דרקון</p>	<p>תרגילים</p>

<p>SAY-FUNE-SAY-PAY - זוגות CHEN-LIN KUEN א' ב' - זוגות NAN BAY CHUAN BAK HUK KUEN KUNG LAY KUEN TIT JIN CHEUNG KEUN YEUNG GAR KUEN MOIFA KEUN LAW GAR KEUN WU DIP CHANG</p>	<p>תבניות</p>
<p>גלגולים כנגד בריחים תרגיל תולעת וגלגלון בלי ידיים. "טורנדו – החלפה" בעיטות מרחפות ובעיטת פרפר, תרגיל 8 מעברים צפוניים. תרגיל 7 קפיצות.</p>	<p>תרגילי יכולת ואקרובטיקה</p>
<p>ביצוע קרב, התמודדות נגד שני תוקפים</p>	<p>קרבות</p>
<p>בריחים משתלבים קרב קרקע</p>	<p>בריחים/ קרקע</p>
<p>הפלות נגד כל הבעיטות, הטלות</p>	<p>הטלות – הפלות</p>
<p>תבנית חרב TAN DOW ותבנית מקל קוף תבנית מקל LAW GAR KAWN עבודה חופשית מקל קצר ולחימת סכין</p>	<p>נשק</p>



חומר מתקדם למדריכים

מדריך שנה א'

FU HUK SEUNG YI KEUN – תבנית הנמר והעגור	תבניות
לחימה משולבת מקל וסכין תבנית חרב YAU DAU SWINGING BLADES	נשק
בניית תרגיל העברת אימון לקבוצה (האימון נכתב ונבנה ע"י סיפון)	הדרכה

מדריך שנה ב'

GONG JI FUK FU KUEN KEUN – תבנית "לאלף את הנמר" תבנית זוגות של הנמר והעגור חלק א' FU HUK DAI CHUCK	תבניות
KUNLUN MOUNTAIN – תבנית חרב ישרה	נשק
תכנון אימון והעברתו לקבוצה יציאה לקורס מדריכים בוינגייט (אופציונאלי)	הדרכה

מדריך שנה ג'

תבנית – 5 החיות תבנית 5 החיות ועשר האלמנטים	תבניות
תבנית חנית – SPEAR	נשק
אימון קבוצה באופן קבוע/ סדיר	הדרכה



דרגת סיפו

**מדריך אשר צבר נסיון ומיומנות בהדרכה ועומד בראש קבוצה
יענוד את החגורה השחורה וישא בתואר הכבוד סיפו**