

## Die wichtigsten Begriffe für den Anfänger

- **Bong-Sao** - Schwingenarm
- **Bong-Gerk** - Abwehr mit dem Schienbein nach innen
- **Chang-Sao** - Spatenhand
- **Chi-Sao** - Klebende Arme, (Reflextraining der Arme, dient zur Sensibilisierung)
- **Chum-Kiu** - Suchende Arme, (2. Form)
- **Dan-Chi** - Einarmiges Chi-Sao, (kurz für Dan-Chi-Sao oder Chi-Dan-Sao)
- **Fook-Sao** - Brücken Arm
- **Gan-Sao** - Schneidender Arm
- **Gum Sao** - Drückende Hand
- **Huen-Sao** - Zirkel Hand
- **IRAS** - Internal Rotated Adduction Stance
- **Jum-Sao** - sinkender Ellenbogen
- **Jut-Sao** - Schockhand
- **Kau-Sao** - Zirkel Arm
- **Kong-Sao** - Freikampfübung
- **Kuen Sao** - Faustsoss
- **Kwaan-Sao** - rotierende Arme
- **Lan-Sao** - Riegelarm
- **Lap-Sao** - Greifende und oder Ziehende Hand
- **Lat-Sao** - Übung zum Trainieren des Ablaufs von Pak Sao und Punch (später Nuk-Sao)
- **Lau-Sao** - schöpfender Arm
- **Man-Sao** - suchender Arm, (vorderer Arm)
- **Noi-Bong-Sao** - Innerer Bong Sao
- **Nuk-Sao** - Nuk-Sao - Freikampfübung
- **Pak-Sao** - Schlagende Hand, Abwehr mit der Handfläche
- **Poon-Sao** - Rollende Arme, (Chi-Sao-Grundzyklus)
- **Saam Pai Fut** - dreimalige Verehrung Buddhas, (3.Satz SNT)
- **Siu-Nim-Tau** - "Kleine-Idee-Form" (1. Form, SNT)
- **Tan-Sao** - Abgleitende Hand, splittende Hand (oft bezeichnet als „Handfläche oben“ Hand)
- **Tut-Sao** - Befreiende Arme
- **Wu-Sao** - beschützender Arm, (hinterer Arm)
- **Yap-Gerk** - Abwehr mit dem Schienbein nach außen

## Begriffe, für die Fortgeschrittenen:

- **Bart-Cham-Dao** - Die 8 Wege der Doppelmesser, (Acht-Schnitt-Schwert)
- **Bok-Da** - Schulterstoss
- **Biu-Tze-Sao** - stechende Finger
- **Chao-Chong-Kuen** - Hebender Fauststoss, (Upperpunch)
- **Ching-Bo** - Vorwärtsschritt, einspuriger Angriffs- und Verfolgungsschritt
- **Chi-Gerk** - Chi-Sao für die Beine
- **Chi-Kwun** - Chi-Sao für den Langstock
- **Ching San Gerk** - Vorwärtstritt, (in Chum-Kiu)
- **Chong** - Holzpuppe (Kurzbezeichnung)
- **Chung-Sin** - vertikale Mittellinie
- **Ding-Jarn** - Ellenbogenstoss
- **Fak-Sao** - Fegend-schlagender Arm
- **Got-Sao** - Hakenhand
- **Gwat-Sao** - wischender Arm
- **Huen-Bo/Kau-Bo** - Zirkelschritte, pflückende Schritte
- **Je Chan Gerk** - Tritt mit Wendung, (in Chum-Kiu)
- **Jik-Seen** - Zentrallinie
- **Ju-Cheung** - Handflächenstoß, Handballen waagrecht
- **Ju-San-Ma (=Dui-Kok-Ma)** - gewendeter Stand
- **Juk Chan Gerk** - Seitlicher Tritt, (in Chum-Kiu)
- **Kuo-Sao** - Kampftraining im Chi-Sao
- **Kwun-Sao** - Rotierende Arme, (Kombination aus Bong-Sao und Tan-Sao)
- **Kwun-Ma** - Langstock-Stand
- **Lin-Wan-Kuen** - Kettenfauststöße
- **Luk-Dim-Boon-Kwun** - Lang-Stock-Techniken
- **Muk-Yan-Chong** - Holzpuppe
- **Muk-Yan-Chong-Fa** - Holzpuppen-Techniken
- **Sao-Cheung** - Handflächenstoß, Elle n. hinten
- **Sao Chong** - Zurückziehen der Faust/Ellenbogen
- **Tie-Sao** - Hebende Arme
- **Yan-Cheung** - Handflächenstoß, Handballen oben
- **Yee-Chi-Kim-Yeung-Ma** - chinesisch für IRAS