

Die Namen der Siu-Nim-Tao

Satz 1

| | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| • Gau Cha Tan-Sao | (gekreuzter „Taan-Sao“) | Handfläche-oben-Hand |
| • Gau Cha Gaun-Sao | (gekreuzter „Gaan-Sao“) | schneidende Hand |
| • Kwun-Sao | („Kwaan-Sao“) | rotierende Arme |
| • Sao Cheung | („Sao Tschöng“) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 2

| | | |
|------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| • Yat Gee Chung Kuen / Kuen | („Jat Dschie Tschung Kün“) | vertikaler Fauststoß |
| • Huen-Sao | („Hün-Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | („Sao Tschöng“) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 3 (Übung der „Drei-Gelenke-Kraft“)

| | | |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| • Tan-Sao | | Handfläche-oben-Hand |
| • Boon Huen-Sao | (halbe „Hün-Sao“) | halbe Zirkelhand |
| • Man-Sao | [vorgestreckte Position] | suchende Hand |
| • Wu-Sao | [Position am Körper] | schützende Hand |
| • Fook-Sao | („Fohk Sao“) | Brücken-Arm |
| • Jark-Cheung | (seitlich - „dschark“) | seitliche Pak-Sao-Abwehr |
| • Ching Cheung | (senkrecht - „tsching“) | vertikaler Handflächenstoß |
| • Huen-Sao | („Hün Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | („Sao Tschöng“) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 4 („Der Kraftsatz“)

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| • Jor Gum-Sao | (links - „dschor“ „Gam-Sao“) | Handfläche-unten-Hand |
| • Yau Gum-Sao | (rechts - „jao“) | |
| • Hau Gum-Sao | (hinten - „hao“) | |
| • Chin Gum-Sao | (vorne - „tschin“) | |
| • Shang-Lan-Sao | (Doppel - Schang-Laan-Sao“) | Riegelarme |
| • Shang Fak-Sao | (Doppel- „Faak-Sao“ zur Seite) | Handkantenstoß |
| • Shang Lan-Sao | (Doppel- „Laan-Sao“) | Riegelarme |
| • Shang Jum-Sao | (Doppel- „Dschem-Sao“) | sinkender Ellbogen |
| • Shang Tan-Sao | (Doppel- „Taan-Sao“) | Handfläche-oben-Hand |
| • Shang Tok-Sao | (anhebend - „took“) | anhebende Hand |
| • Shang Jut-Sao | (Doppel- „Dschat-Sao“) | Schockhand |
| • Shang Biu-Tze-Sao | (Doppel- „Biu-Dschie-Sao“) | Fingerstich |
| • Cheong Kiu Gum-Sao | („Tschiong Kiu Gam Sao“) | Lange-Brücke-Gum-Sao |
| • Shang Tai-Sao | (Doppel- „Tai-Sao“) | Handgelenksschlag zum Kinn |
| • Sao Cheung | („Sao Tschöng“) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 5 („KF-Abwehr“)

| | | |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| • Jark-Cheung | (seitlicher „Pak-Sao“) | seitliche Pak-Sao Abwehr |
| • Wu-Sao | | schützende Hand |
| • Wang Cheung | („Wang Tschöng“) | seitlicher Handflächenstoß |
| • Huen-Sao | („Hün Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | („Sao Tschöng“) | Ellbogenstoß rückwärts |

Die Namen der Siu-Nim-Tao

Satz 6

| | | |
|---------------------|-----------------|------------------------|
| • Tan-Sao | („Taan-Sao“) | Handfläche-oben-Hand |
| • Jum-Sao | („Dschem-Sao“) | sinkender Ellbogen |
| • Kwut-Sao | („Kwatt-Sao“) | wischende Hand |
| • Lao-Sao | | schöpfende Hand |
| • Ko-Tan-Sao | | hoher Tan Sao |
| • Huen-Sao | („Hün-Sao“) | Zirkelhand |
| • Dai Cheung | („Dai Tschöng“) | tiefer Handflächenstoß |
| • Huen-Sao | („Hün-Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | (Sao Tschöng) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 7

| | | |
|---------------------|---------------------|-----------------------------|
| • Bong-Sao | | Schwingen-Arm |
| • Tan-Sao | („Taan-Sao“) | Handfläche-oben-Hand |
| • Ong Cheung | (liegender - „ong“) | umgedrehter Handflächenstoß |
| • Huen-Sao | („Hün-Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | (Sao Tschöng) | Ellbogenstoß rückwärts |

Satz 8

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| • Tut-Sao | („Tatt-Sao“) | abstreifende Hände |
| • Lin Wan Chung Kuen | („Lin Wan Tschnung Kün“) | Kettenfauststoße |
| • Huen-Sao | („Hün-Sao“) | Zirkelhand |
| • Sao Cheung | (Sao Tschöng) | Ellbogenstoß rückwärts |
| • Sao Sik | | Bewegung zum Beenden der Form |

Stand

- Den Stand einnehmen! „Hoi Ma!“
- **IRAS**
„Internal rotated adduction stance“ Nach-innen-gedrehter-Adduktoren-Stand
- chin. Sei Ping Ma

Die acht Siu-Nim-Tao-Mottos

- Wenn die anderen dem Rücken des Bogens folgen, bewegen wir uns entlang der Bogensehne.
- Zwei Objekte können nicht den gleichen Platz besetzen.
- Den Kopf zum Himmel strecken, die Beine fest in den Boden drücken!
- Rücken gerade mit aufnehmender (nachgebender) Brust
- Kopf gerade, Kinn zurück, Blick geradeaus!
- Schultern tief und Ellbogen fallen lassen!
- Hüfte gerade halten, Bauch einziehen!
- Die Augen folgen der Hand.