



## Die Grundblocks/Grundschläge des Hung Kuen Kung Fu

現出虎龍



**Lung Hu Chu Hsien**  
(Drache und Tiger stellen sich vor)



**Sao Chong**  
(schwebende Hand)



**Chuan [Ping Kuen]**  
(horizontaler Fauststoß)



**Kuen**  
(vertikaler Fauststoß)



**Man Sao | Wu Sao**  
(suchende Hand | schützende Hand)



**Gang Sao**  
(Fingerspitzen nach unten)



**Pak Sao**  
(Abwehrende Hand [Wu Sao])



**Com Sao**  
(Handfläche nach unten)



**Chong Kuen**  
(Aufwärtshaken)



**Peng**  
(Block nach oben)



**Bong Sao**  
(Schwingenhand)



**Bil Tze**  
(stoßende Finger)



**Tan Sao**  
(Handfläche nach oben)



**Gaun Sao**  
(Gitterhand)



**Tse Fang**  
(Block zur Seite)

### Verbindungen der Handformen:

- Nuc Sao** (Zeitlupenbewegungen)
- Doc Sao** (Halbschneller bis schneller Übungskampf)
- Kong Sao** (Schonungsloser Anwendungskampf)

### Weitere Handformen:

- Jut Sao** (Schockhand) \_\_\_\_\_
- Gum Sao** (Haltende Hand) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Huen Sao**  
(Brückenhand)



**Fook Sao**  
(Brückenarm [Kyu Sao])