

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-Laun-Sao“) Riegelarme
- **Shang Fak-Sao** (Doppel-„Faak-Sao“ zur Seite) Handkantenstoß
- **Shang Lan-Sao** (Doppel-„Laun-Sao“) Riegelarme
- **Shang Jum-Sao** (Doppel-„Dschat-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 („Dscham-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“) Kettenfauststöße
- 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.