



## ESCUELA DE WING CHUN KUEN KUN FU QUERÉTARO, QRO.



### Mtro. Jerónimo García Zenteno

Instructor certificado del linaje del Gran Master Leung Ting y el Sifu Gilbert Leal de San Antonio Texas.

(<http://www.wingchungkungfusanantonio.com/instructors.html>)



### REGLAMENTO INTERNO

1. Llegar unos minutos antes de la hora de clase.
2. Entrenar debidamente uniformados por lo que deberán adquirir:
  - Playera con escudo de la escuela.
  - Pants negros.
  - Tenis negros.
  - Cinta correspondiente al nivel.
3. Evitar el uso de pulseras, relojes, aretes, collares durante el entrenamiento.
4. Cubrir la mensualidad e inscripción anual puntualmente.
5. La meditación que se realiza al finalizar el entrenamiento marcial es opcional, sin embargo es altamente recomendable, ya que la energía de agresividad que se pudiera manejar durante el entrenamiento debe ser equilibrada con la paz interior y la inteligencia emocional que se deriva de la práctica de la meditación y el Chi Kung, lo cual es de vital importancia para el entendimiento integral de la filosofía del arte marcial que es fundamentalmente compasiva y protectora de la vida.



## REGLAS DE COMPORTAMIENTO

1. Evitar en el lenguaje el uso de groserías y tratar con respeto al Maestro y a los hermanos mayores y menores.
2. Durante la clase dirigirse a las personas por su rango:
  - ☉ **Sifu** – Maestro
  - ☉ **Si Hing** – Hermano Mayor
  - ☉ **Si Jie** – Hermana Mayor
  - ☉ **Si Dei** – Hermano Menor
  - ☉ **Si Mui** – Hermana Menor
3. Evitar recargarse en muros o mobiliario durante la clase.
4. Cuando el Sifu o algún Si Hing o Si Jie este dando una explicación, escucharla en posición de atención. (Piernas separadas y palmas al frente o atrás)
5. Evitar el consumo de chicles o alimentos durante la clase.

## GRADOS

1. Los grados de la escuela de Wing Chun Kuen Kun Fu se componen de de la siguiente manera:

### **Estudiante Básico**

- ☉ Deberá de conocer el calentamiento básico de las articulaciones.
- ☉ Deberá de conocer las 4 primeras secciones de la forma **Siu Nin Tao**.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a las primeras 4 secciones de la forma **Siu Nin Tao**.
- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones marciales de los movimientos de las 4 primeras secciones de la forma y ser capaz de aplicarlo en situaciones de pelea.
- ☉ **Drills: Pak Sao, Gan Sao, Tan Sao**

### **Estudiante Intermedio**

- ☉ Deberá de conocer la forma **Siu Nin Tao**.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a la forma **Siu Nin Tao**.



- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones marciales de los movimientos de la forma y ser capaz de aplicarlo en situaciones de pelea.
- ☉ **Drills:** Deberá de conocer y aplicar eficientemente las cuatro posiciones básicas de Drills de manos hasta Ciclo de Lap Sao.

### **Estudiante Avanzado**

- ☉ Deberá de conocer los giros.
- ☉ Deberá de conocer las primeras 3 secciones de la forma **Chum Kiu**.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a las primeras 3 secciones de la forma **Chum Kiu**.
- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones marciales de los movimientos de las primeras 3 secciones de la forma **Chum Kiu** y ser capaz de aplicarlo en situaciones de pelea.
- ☉ Conocer el **Tan Tien Chi Kung** y pasar la prueba de brazo indoblable y enraizamiento.
- ☉ **Drills: Todas las defensas con ataque simultaneo de la forma uno y las 3 secciones de Chum Kiu.**
- ☉ **Inicia Chi Sao:** ejercicios de Poon Sao y kuo Sao.

### **Estudiante Mayor**

- ☉ Deberá de conocer la forma **Chum Kiu**.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a la forma **Chum Kiu**.
- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones marciales de los movimientos de la forma **Chum Kiu** y ser capaz de aplicarlo en situaciones de pelea.
- ☉ Deberá de conocer y aplicar los movimientos de Siu Nin Tao y Chum Kiu en **Chi Sao** (mano pegajosa).

### **Instructor Asistente**

- ☉ Deberá de conocer las primeras 4 secciones de la forma **Biu Tze** y su aplicación en Chi Sao.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a las primeras 4 secciones de la forma **Biu Tze**.
- ☉ Deberá de manejar el cinturón completo de Tan Tien Chi Kung.



- ☉ Deberá de aplicar las técnicas que se contemplan en las primeras dos formas en el muñeco de madera **Muk Yan Jong**.
- ☉ Deberá de aplicar las técnicas de las formas hasta donde conoce en **Lat Sao**.
- ☉ Deberá de conocer los fundamentos de **Chi Jerk**.



### **Instructor Primario**

- ☉ Deberá de conocer la forma **Biu Tze**.
- ☉ Deberá de conocer los nombres en chino de las técnicas que corresponden a la forma **Biu Tze**.
- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones marciales de los movimientos de la forma **Biu Tze** y ser capaz de aplicarlo en situaciones de pelea.
- ☉ Deberá de conocer las primeras 4 secciones de las forma del muñeco de madera **Muk Yan Jong**.
- ☉ Deberá de familiarizarse con técnicas de piso relacionadas a los movimientos de las formas.
- ☉ Deberá de manejar las técnicas de las tres formas de manos libres y de las 4 secciones de muñeco de madera **Muk Yan Jong** en **Lat Sao**.
- ☉ Deberá de manejar **Chi Jerk**.



### **Instructor en Jefe**

- ☉ Deberá de aplicar las técnicas que se contemplan en las tres formas en el muñeco de madera.
- ☉ Deberá de conocer las 8 secciones de la forma del muñeco de madera **Muk Yan Jong**.
- ☉ Deberá de conocer las aplicaciones de las tres formas de manos libres y de la forma completa del muñeco de madera **Muk Yan Jong** en técnicas de piso.
- ☉ Deberá de manejar las técnicas de las tres formas de manos libres y de la forma completa del muñeco de madera **Muk Yan Jong** en **Lat Sao**.