

Iron Palm

Die 10 eisernen Hände des Wing Chun!

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1) Pock Sau | Schlagende Hand |
| 2) Tan Sau | Anbietende Hand |
| 3) Woo Sau | Schützende Hand |
| 4) Jing Jyeung | Vertikale Handfläche |
| 5) Biu Sau | Stechende Hand |
| 6) Gyeung Jee Kuen | Ginger Faust |
| 7) Foong Ngon Kuen | Phönix Faust |
| 8) Chop Kuen | Tiefe Faust |
| 9) Chuo Kuen | Hammer Faust |
| 10) Chum Jahng | Sinkender Ellenbogen |