

Ausbildungsinhalte Schärpe grün

Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann leben?
Kraft – äußere, Ausdauer, Mut

Die Prüfungsinhalte der grünen Schärpe beinhalten die Formen und Techniken der vorangegangenen Stufen. Die nachfolgend aufgeführten Formen und Techniken kommen hinzu.

Formen:

4. Tan Tui 11. Tan Tui 12. Tan Tui

Tang Lang 1 - Bang Bo

freie Form

leichtes Sparring

Selbstverteidigung: 12 Techniken, klar und genau, kraftvoll, gewollt!
ohne Unsicherheiten und Fehler mit anschließendem Wurf

10. Faustangriff zum Solarplexus - Handfang-Technik mit **links** nach außen den Arm packen,
rechter Ellenbogenstoß in die Seite
mit anschließendem Wurf – **nachsetzen**.

11. Faustangriff zum Solarplexus - Abwehr mit **Tang Lang Hand** - linken Arm mit
Tang Lang Hand (Stich an den Hals) und gleichzeitig
mit linke Fußfeger von außen nach innen werfen.

12. Faustangriff zum Kinn - Abwehr mit rechts den Arm Packen, vorgehen in die
Pferdereiterstellung parallel zum angreifenden Arm.
Links-Block nach innen und mit rechts den Arm drehen
und Handgelenkhebel

Konter: 3 Varianten

- a. mit rechts den Fuß ins Gesicht
- b. mit rechtem Knie in die Rippen
- c. Ellenbogen zwischen die Schulterblätter

Prüfungsfragen:

Was bedeutet der Begriff ganzheitliche Kampfkunst?

Eine ganzheitliche Kampfkunst berührt den ganzen Menschen - also Körper, Geist und Seele

Welches sind die 3 Hauptaspekte, unter denen wir unsere Kampfkunst ausüben?

Die drei Hauptaspekte, unter denen wir unsere Kampfkunst ausüben sind:

- Gesundheit
- Selbstverteidigung
- Meditation

Was ist das Prinzip des Lernens und des Übens in der Kampfkunstschule?

- Alle Schüler lernen vom Lehrer, Meister, Shi Fu, Shi Tse, Shi Hing.
- Zusätzlich lernen die Schüler von den fortgeschrittenen Schülern. Sie werden vom Meister, Lehrer eingesetzt, um ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen.
- Die Schüler lernen Kampfkunst in der Gemeinschaft miteinander und voneinander.
- Die Schüler lernen selbständig, das Gelernte zu üben und zu vertiefen.

Was ist der Sinn der Wiederholung und der Übung?

- Das Wiederholen der Übungen dient der Verinnerlichung (einprogrammieren) der gelernten Übungen, Techniken und Formen.
- Das Wiederholen der Übungen dient der Verbesserung der gelernten Techniken und Formen in Sicherheit, Ausführung (Qualität)
- Die gelernten Übungen, Techniken und Formen sind sofort ohne Überlegung abrufbar
- Das Wiederholen der Übungen dient der Verbesserung meiner Beweglichkeit, Kondition und Atmung

Was ist Mut?

Mut zu zeigen bedeutet die eigene Angst zu überwinden.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Schwächen ist ein wesentlicher Teil der Kampfkunstausbildung.

Wichtig ist zu Erkennen und zu akzeptieren, dass ich Ängste und Schwächen habe, wie andere Menschen auch.

Nur so ist es möglich diese zu überwinden.

Dadurch verstehe ich meine Mitmenschen besser und kann mich besser auf sie einstellen.

Verbreite Kung Fu

Gib dein erlerntes Wissen von Kung Fu weiter und ergänze es mit deinen eigenen Erfahrungen.

"Zun Chi Sh Zang"