

Ausbildungsinhalte - Mittelstufe - Schärpe blau

Geist – mentale Kraft Der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen

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

Formen:

Einzelformen: Bang Bo und Tai Tzu langsam mit korrekter Ausführung
Shao Fu Jin – Tang Lang 3
freie Form mit und ohne Waffen

Partnerformen: 2. Tan Tui - Partner 5. Tan Tui – Partner 7. Tan Tui - Partner
1. Tan Tui - Partner 6. Tan Tui - Partner 9. Tan Tui - Partner
mit Partner eigener Wahl

Tang Lang 1 - Bang Bo – Partnerform beide Seiten mit Partner eigener Wahl

Waffenformen: Chang Quan Gun - Langstockform
Langstockform Partner-Übung 1 – oben – oben - unten - unten 4x im Stehen

Shaolin Dao - Säbelform
Säbel – Partner – Übung 1 - Stich, 2 - Schlag von außen, 3 - Schlag von innen
mit der dazugehörigen Abwehr - 4x hin und zurück

Selbstverteidigung im Kreis stehend abwechselnd gegen mehrere Angreifer:

leichtes Sparring

Selbstverteidigung ohne Waffen:

18 Techniken nach eigener Wahl einschließlich Varianten

Selbstverteidigung gegen Stockangriff

8 Techniken

- | | | | |
|----|------------------------------|---|-------------|
| 1. | Angriff von oben | - | 2 Techniken |
| 2. | Angriff von außen nach innen | - | 2 Techniken |
| 3. | Angriff von innen nach außen | - | 2 Techniken |
| 4. | Angriff von vorn als Stich | - | 2 Techniken |

Alle Selbstverteidigungstechniken sind mit Ruhe, klar und genau, kraftvoll und gewollt, ohne Unsicherheiten und Fehler ggf. mit anschließendem Wurf auszuführen

Prüfungsfragen:

Nenne die Teile, in die unser Training unterteilt ist.

1. Erwärmung – Aufwärmübungen
2. Dehnen – Dehnübungen
3. Kraftaufbau – Kraftübungen
4. Grundtechniken und deren Kombinationen
5. kurze Freihandformen
6. lange Freihandformen
7. Waffenformen – Stock, Säbel, Schwert
8. Sparring und Freikampf – Leichtkontakt, Semikontakt
9. Selbstverteidigung – Abwehr gegen Angreifer mit und ohne Waffen

Nenne die Übungs-Teile, die in jedem Training vorkommen

Was verstehst Du unter Kung Fu Geist?

Vom Geist des Kung Fu ist jemand erfüllt, der mit Leib und Seele, mit ganzem Herzen, Liebe und Hingabe eine Tätigkeit ausübt. Dabei ist es unerheblich, welche Tätigkeit es ist. Es kommt auf die innere Haltung an, mit der jemand etwas tut. In unserer Schule ist es die Kampfkunst.

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

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

- Gesundheit
- Selbstverteidigung
- Meditation

Erkläre, wie wir in unserer Kampfkunst uns in Meditation üben

Wir üben Meditation in Bewegung. Durch das Konzentrieren auf die genaue Ausführung unserer Bewegungen entlasten wir unser Gehirn, so dass es sich in den Bereichen regenerieren kann, die im täglichen Leben stark beansprucht werden.

Was ist in unserer Kampfkunst die harte und die weiche Schule?

Die harte Schule ist unser **Shaolin Kung Fu**
Die weiche Schule ist unser **Tai Chi Chuan**

Erkläre den Begriff „Verhältnismäßigkeit der Mittel“ bei der Anwendung der gelernten Techniken gegen Angreifer

Verbreite Kung Fu

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

"Zun Chi Sh Zang"

Selbstverteidigung ohne Waffen:

18 Techniken einschließlich Varianten, mit Ruhe, klar und genau, kraftvoll, gewollt!
Ohne Unsicherheiten und Fehler ggf. mit **anschließendem Wurf**

16. Angriff: Packen mit beiden Händen zur Schulter **3 Varianten**
- a. Abwehr mit beiden Händen und Stoß
 - b. Einhaken links und Wurf - umklappen
 - c. Beide Hände auf die Ohren
Beide Arme beugen, mit Schritt links zurückgehen in die Reiterstellung und fixieren am Boden
17. Angriff: packen von vorn an den Hals mit beiden Händen **2 Varianten**
- a. Mit einem Ellenbogen und Körperdrehung über den Arm nach unten hebeln und anschließenden Ellenbogenstoß gegen den Kopf
 - b. Wie beim Qi wecken von unten gegen die Ellenbogen schlagen und gleichzeitig den Kopf nach hinten ziehen, anschließend Schlag in den Unterleib und Unterarm in den Nacken
18. Angriff: packen mit dem rechten / linken Unterarm von hinten um den Hals
Mit beiden Händen den Arm packen und Wurf über den Schulter

Selbstverteidigung gegen Stockangriff

8 Techniken

1. Angriff von oben - 2 Techniken
2. Angriff von außen nach innen - 2 Techniken
3. Angriff von innen nach außen - 2 Techniken
4. Angriff von vorn als Stich - 2 Techniken

Selbstverteidigung im Kreis stehend abwechselnd gegen mehrere Angreifer:

Leichtes Sparring