



# WU SHU

## Inhalt

WU SHU .....	1
Grundwissen .....	2
„基本功 Jī běn gōng“ = Basisbewegungen .....	2
„跳出 Tiào chū“ = Sprungbewegungen .....	3
„表達式 Biǎodá shì“ = Ausdrücke .....	4
„支付 Zhī fù“ = Zahlen .....	5
Shaolin-Aufwärmen .....	6



# Grundwissen

Kurzbeschreibung der grundlegenden Bewegungsstrukturen  
welche in allen Formen vorkommen können.

## „基本功 Jī běn gōng“ = Basisbewegungen

Nr.	Chinesisch	Bezeichnung	Beschreibung / Bedeutung
1	弧行步	Hú xíng bù	Bogen gehen
2	正踢腿	Zhèng tī tuǐ	Fusstritt gerade zum Kopf
3	外摆腿	Wài bǎi tuǐ	Fusstritt von innen nach aussen geführt
3.1	外摆腿拍脚	Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo	... mit Doppelhandschlag gegen Fussrücken
3.2	外摆腿拍脚转体	Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo zhuǎn tǐ	... mit Körperdrehung
4	里合腿	Lǐ hé tuǐ	Fusstritt von aussen nach innen geführt
4.1	里合腿拍脚	Lǐ hé tuǐ pāi jiǎo	... mit Handschlag auf Fusssohle
4.2	里合腿拍脚转体	Lǐ hé tuǐ pāi jiǎo zhuǎn tǐ	... mit Körperdrehung
5	单拍脚	Dān pāi jiǎo	Fusstritt gerade mit Handschlag gegen Hand und Fussrücken
6	后撩腿	Hòu liāo tuǐ	Fusstritt nach hinten zum Kopf
7	侧踢腿	Cè tī tuǐ	Fusstritt seitwärts zum Kopf geführt
8	侧踹腿推掌	Cè chuài tuǐ tuī zhǎng	Fusstritt seitwärts, Handkantenschläge auf beiden Seiten
8.1	侧踹腿平衡	Cè chuài tuǐ píng héng	... das gleiche wie oben, lediglich eine andere Bezeichnung
9	弹腿冲拳	Tán tuǐ chōng quán	Fusstritt mit Fussspitze vorwärts, gleichzeitig «Yam»
10	弹腿推掌	Dēng tuǐ tuī zhǎng	Fusstritt mit Ferse vorwärts, gleichzeitig Handflächenschlag
11	涮腰	Shuàn yāo	Oberkörperkreisen
12	抡臂翻身	Lūn bì fān shēn	Körper drehen mit offenen Armen
13	抡臂扑步拍掌	Lūn bì pū bù pāi zhǎng	Arme Kreisen bis Endposition «Pū bù»
14	击步斜拍脚	Jī bù xié pāi jiǎo	Nach Freirad bei «Chang Quan»
15	扑步穿掌	Pū bù chuān zhǎng	Hand einfädeln, nach unten «Pū bù», Hand zuerst nach vorne, Kreuzschritt
16	燕式平衡	Yàn shì píng héng	Vom «Ding bù» in die Waage mit dem linken Bein
16.1	丁步十字平衡	Dīng bù shí zì píng héng	... das gleiche wie oben, lediglich eine andere Bezeichnung
17	望月平衡	Wàng yuè píng héng	Waage mit Knie gebeugt
18	仰身平衡	Yǎng shēn píng héng	Waage mit rechtem Bein nach vorne
19	弓步冲拳	Gōng bù chōng quán	Vom «Ma bù» in «Gong bù» wechseln mit «Yam»
20	伏地后扫	Fú dì hòu sǎo	Bodenfeger rückwärts (bestenfalls ohne Handhilfe)
21	直身前扫(腿)	Zhí shēn qián sǎo (tuǐ)	Bodenfeger vorwärts (540°= 1½-mal oder 900°= 2½-mal)
22	坐盘	Zuò pán	Körperdrehung bis in Sitzposition
23	蛙跳	Wā tiào	Frosch hüpfen

-	記錄	Jìlù	Disziplin
-	慢的	Màn de	Langsam
-	快的	Kuài	Schnell



## „跳出 Tiào chū“ = Sprungbewegungen

Nr.	Chinesisch	Bezeichnung	Beschreibung / Bedeutung
1	腾空飞脚	Téng kōng fēi jiǎo	Sprung, linkes Bein angezogen, rechtes Bein gestreckt und Schlag auf den Fussrücken ( <b>Neu:</b> im «Zuò pán» landen)
2	腾空飞脚向内转体	Téng kōng fēi jiǎo xiàng nèi zhuǎn tǐ	Sprung, linkes Bein angezogen, rechtes Bein gestreckt und Schlag mit der rechten Hand auf den Fussrücken, 180° Drehung nach links und auf dem rechten Fuss landen ( <i>leichtes Wackeln ist verständlich</i> )
3	腾空正踢腿	Téng kōng zhèng tī tuǐ	Nur gestrecktes Bein
4	腾空转身背腿跳	Téng kōng zhuǎn shēn bēi tuǐ tiào	Drehsprung mit beiden Füßen und Kick nach hinten
5	腾空外摆莲	Téng kōng (wài) bǎi liǎn (360°)	Drehsprung «Wài bǎi», Doppelhandschlag (360°= 1-mal oder 540°= 1½-mal) ( <b>Neu:</b> im «Ma bù» landen, bei «Nan Quan» braucht nicht auf den Fuss geschlagen zu werden)
6	腾空双侧踹	Téng kōng shuāng cè chuài	Doppel Sidekick, zuerst auf rechter Hand landen, dann auf Po
7	腾空盘腿 360° 度侧扑	Zéng kōng pán tuǐ 360° cè pū	Drehsprung seitwärts (360°), seitlich landen, rechtes Bein ist gestreckt, linkes Bein ist angezogen
8	旋风脚 (劈叉)	Xuàn féng jiǎo (zuò pán)	Drehsprung seitwärts, Kick rechter Fuss an linke Hand ( <b>Neu:</b> bei «Nan Quan» landen auf dem rechten Knie) ( <b>Neu:</b> im «Zuò pán» landen)
9	旋子	Xuàn zǐ	Butterfly
10	旋子转体	Xuàn zǐ zhuǎn tǐ (360°)	Butterfly-Twist (360°)
11	侧手翻	Cè shǒu fān	Rad
12	单臂侧手翻	Dān bì cè shǒu fān	Einhandrad
13	侧空翻	Cè kōng fān	Freirad mit Landung im Spagat, rechter Fuss zuerst
14	侧空翻转体	Cè kōng fān zhuǎn tǐ (360°)	Freirad mit Drehung um die eigene Achse in der Luft (360°)
15	后手翻	Hòu shǒu fān	Flic Flac
16	腾空滚翻	Téng kōng gǔn fān	Salto
17	原地后空翻	Yuán dì hòu kōng fān	Salto rückwärts, auf dem rechten Knie landen («Nan Quan»)
18	单跳后空翻	Dān tiào hòu kōng fān	Salto rückwärts aus dem Rennen heraus («Nan Quan»)
19	鲤鱼打挺直立	Lǐ yú dǎ tǐng zhí lì	Vom Boden Aufstehen ohne Handhilfe
20	向内转身跳 720° 度劈棍	Xiàng nèi zhuǎn shēn tiào 720° dù pī gùn (720°)	Sprung mit gestreckten Beinen, mit dem linken abspringen und nach links drehen (720°= 2-mal)

-	記錄	Jìlù	Disziplin
-	慢的	Màn de	Langsam
-	快的	Kuài	Schnell



## „表達式 Biǎodá shì“ = Ausdrücke

Nr.	Chinesisch	Bezeichnung / Ausdruck	Beschreibung / Bedeutung
1		Wu Shu (Kou Shu)	Kampfkunst (Alte Bezeichnung für „Wu Shu“)
2		Gong Fu	„Kung Fu“
3		Ji Shu	Technik
4		Qì ben gong	Grundübungen-Basic
5		Lian	Training
6		Lian wu	Wu Shu trainieren
7		Lian gong	Kung Fu trainieren
8		Pao bù	Rennen, Laufen
9		Pao qì lai	Rennen gehen, Laufen gehen
10		Huo dong	Aufwärmen
11		Huo dong kai le ma?	Bist du genug aufgewärmt?
12		Ya	Dehnen
13		Ya tui	Beine dehnen
14		Xia cha	Spagat
15		Xia da cha	Grosser Spagat, seitlicher Spagat
16		Bù fa	Stand Techniken
17		Ma bù	Pferde Stand
18		Gong bù	Pfeilbogenstand
19		Xu bù	Tiefstand
20		Xie bù	Kreuzstand (Po auf den Fersen)
21		Ding bù	T-Stand
22		Shang bù	Schritt nach vorne
23		Hou bù	Schritt nach hinten
24		Zuò bù	Schritt nach links
25		You bù	Schritt nach rechts
26		Quan fa	Faust-Techniken
27		Quan	Faust, Faustform
28		Zhang	Handfläche, offene Form («Ba Gua Zhang»)
29		Shou	Hand
30		Tui fa	Bein-Techniken
31		Ti	Kick
32		Da teng kong	Sprünge mache
33		Ce shou fan	Rad
34		Ce kong fan	Freirad
35		Ce kong fan zhuan ti	Freirad mit Schraube
36		Tou	Kopf
37		Tou fa	Haare
38		Liǎn	Gesicht
39		Yǎn jīng	Augen
40		Bí zǐ	Nase
41		Kou	Mund
42		Gē bó	Arm
43		Shang bì	Oberarm
44		Xia bì	Unterarm
45		Du zǐ	Bauch



Nr.	Chinesisch	Bezeichnung / Ausdruck	Beschreibung / Bedeutung
46		Ti	Körper
47		Shang ti	Oberkörper
48		Tui	Bein
49		Da tui	Oberschenkel
50		Xia tui	Unterschenkel, Wade
51		Bei	Rücken
52		Kuān	Hüfte
53		Jiao	Fuss
54		Xie zi	Schuhe
55		Hui	Können
56		Bù hui	Nicht können
57		Hui bù hui	Kannst du?
58		Lei	Müde
59		Bù lei	Nicht Müde
60		Lei bù lei	Bist du müde?

-	記錄	Jìlù	Disziplin
-	慢的	Màn de	Langsam
-	快	Kuài	Schnell

## „支付 Zhī fù“ = Zahlen

Nr.	Chinesisch	Bezeichnung / Ausdruck	Beschreibung / Bedeutung
1	一	Yī	1
2	二	Èr	2
3	三	Sān	3
4	四	Sì	4
5	五	Wǔ	5
6	六	Liù	6
7	七	Qī	7
8	八	Bā	8
9	九	Jiǔ	9
10	十	Shí	10
11	十一	Shí yī	11
12	二十	Èr shí	20
13	二十一	Èr shí yī	21
14	三十	Sān shí	30
15	四十	Sì shí	40
16	五十	Wǔ shí	50
17	一百	Yī bǎi	100
18	千	Qiān	1'000
19	萬	Wàn	10'000
20	十萬	Shí wàn	100'000
21	五百五十萬	Wǔ bǎi wǔ shí wǔ wàn	5'550'000



## Shaolin-Aufwärmen

Je Bewegungsablauf mind. 3 Wiederholungen machen...

Nr.	Beschreibung / Bedeutung
1	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gerade Doppelfaust nach vorne</li><li>➤ Hände vorne öffnen und aufstellen</li><li>➤ Fingerpeitschen nach aussen inkl. Blickrichtung</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Arme strecken bis zu Doppelfinger nach aussen</li><li>➤ Stand runterschrauben in Sitzposition und Finger zur Schläfe führen</li><li>➤ Rückdrehung zum vorherigen Stand</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hände ineinanderlegen</li><li>➤ Fingerpeitsche unten mit einer Seite und offene Abwehrhand nach oben mit der Anderen</li><li>➤ Runterbeugen und Abwehrhand auf Fussrist legen</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mit einem Bein Schritt nach vorne und andere Seite die Faust heben</li><li>➤ Streckkick mit dem hinterem Bein nach vorne oben und gleichzeitig mit der Faust einen Abwehrschlag nach hinten</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fussrist-Schlag links/rechts</li><li>➤ Fusssohlenklatschen links/rechts mit Körperneigung und Armstreckung als Gegenbewegung (Dehnung)</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mabu und Doppelfaust nach vorne</li><li>➤ Fäuste zurückziehen und nach Aussen schlagen links/rechts inkl. Blickrichtung</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Stossschlag auf einer Seite und Fingerpeitsche unten auf der Anderen inkl. Körperdrehung</li><li>➤ Seitenwechsel durch Abwehrdrehung und Handwechsel (Stossschlag &amp; Fingerpeitsche)</li><li>➤ Zum Abschluss wird der Stossschlag einmalig durch einen Handkantenschlag ersetzt</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kleinhüpfer und Faustschlag in Handfläche auf einer Seite</li><li>➤ Einen Sprung und Fussrist-Schlag durchführen</li><li>➤ Seitenwechsel machen durch Kleinhüpfer und Faustschlag in Handfläche auf andere Seite</li></ul>