# *WU SHU*

Inhalt

[*WU SHU* 1](#_Toc160978098)

[Grundwissen 2](#_Toc160978099)

[*Wu Shu* „基本功 Jī běn gōng“ = Basisbewegungen 2](#_Toc160978100)

[*Wu Shu* „跳出 Tiào chū“ = Sprungbewegungen 3](#_Toc160978101)

[*Wu Shu* „表達式 Biǎodá shì“ = Ausdrücke 4](#_Toc160978102)

[*Wu Shu* „支付 Zhī fù“ = Zahlen 5](#_Toc160978103)

[Grundwissen «Alt» 6](#_Toc160978104)

## Grundwissen

Kurzbeschreibung der grundlegenden Bewegungsstrukturen

welche in allen Formen vorkommen können.

### *Wu Shu* „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  *3.1*  *3.2* | **外摆腿**  *外摆腿拍脚*  *外摆腿拍脚转体* | Wài bǎi tuǐ  *Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo*  *Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo zhuǎn tǐ* | Fusstritt von innen nach aussen geführt  *… mit Doppelhandschlag gegen Fussrücken*  *… mit Körperdrehung* |
| 4  *4.1*  *4.2* | **里合腿**  *里合腿拍脚*  *里合腿拍脚转体* | Lǐ hé tuǐ  *Lǐ hé tuǐ pāi jiǎo*  *Lǐ hé tuǐ pāi jiǎo zhuǎn tǐ* | Fusstritt von aussen nach innen geführt  *… mit Handschlag auf Fusssohle*  *… 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  *8.1* | **侧踹腿推掌**  *侧踹腿平衡* | Cè chuài tuǐ tuī zhǎng  *Cè chuài tuǐ píng héng* | Fusstritt seitwärts, Handkantenschläge auf beiden Seiten  *… 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 bū 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  *16.1* | **燕式平衡**  *丁步十字平衡* | Yàn shì píng héng  *Ding bù shí zì píng héng* | Vom «Ding bù» in die Waage mit dem linken Bein  *… 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 | **哇跳** | Wā tiào | Frosch hüpfen |

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

### *Wu Shu* „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 (**Neu:** 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 *(leichtes Wackeln ist verständlich)* |
| 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)  (**Neu:** 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  (**Neu:** bei «Nan Quan» landen auf dem rechten Knie)  (**Neu:** 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 fán | Rad |
| 12 | **单臂侧手翻** | Dān bì cè shǒu fǎn | 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 fán | Flic Flac |
| 16 | **腾空滚翻** | Téng kōng gǔn fān | Salto |
| 17 | **原地后空翻** | Yuán di hòu kōng fán | Salto rückwärts, auf dem rechten Knie landen («Nan Quan») |
| 18 | **单跳后空翻** | Dān tiào hòu kōng fán | 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  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*** | ***Kuài*** | ***Schnell*** |

## *Wu Shu* „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 |  | Qi 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 qi 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 |  | Liăn | Gesicht |
| 39 |  | Yăn jīng | Augen |
| 40 |  | Bi zi | Nase |
| 41 |  | Kou | Mund |
| 42 |  | Gē bó | Arm |
| 43 |  | Shang bi | Oberarm |
| 44 |  | Xia bi | Unterarm |
| 45 |  | Du zi | 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*** |

## *Wu Shu* „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 |

## Grundwissen «Alt»

#### 基本功 Ji běn gōng | Grundfertigkeiten

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Chinesisch** | | **Bezeichnung / Ausdruck** | **Beschreibung / Bedeutung** | |
| 1 | | **户型不** | Hù xíng bù | Bogen gehen |
| 2 | | **横踢腿** | Zhéng tī tuǐ | Fusstritt gerade nach oben zum Kopf |
| 3 | | **爱摆腿** | Wài bǎi tuǐ | Fusstritt von innen nach aussen führen |
| 4 | | **爱摆腿拍脚** | Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo | Fusstritt von innen nach aussen führen mit Handschlag auf Fussrücken |
| 5 | | **爱摆腿拍脚专题** | Wài bǎi tuǐ pāi jiǎo zhuān tí | Fusstritt von innen nach aussen führen mit Handschlag auf Fussrücken und Körperdrehung (360°) |
| 6 | | **和推** | Li hé tuī | Fusstritt von aussen nach innen führen |
| 7 | | **和腿拍脚** | Cé tuǐ pāi jiǎo | Fusstritt von aussen nach innen führen mit Handschlag auf Fusssohle |
| 8 | | **和腿拍脚专题** | Cé tuǐ pāi jiǎo zhuān tí | Fusstritt von aussen nach innen führen mit Handschlag auf Fusssohle und Körperdrehung (360°) |
| 9 | | **推推杖** | Tuī tuī zhàng | Fusstritt nach vorne mit Fussferse und vorwärts Handkantenschlag |
| 10 | | **安排叫** | Dān pái jiào | Fusstritt gerade nach oben zum Kopf mit Handschlag auf Fussrücken |
| 11 | | **怄了推** | Hóu liāo tuǐ | Fusstritt nach hinten zum Kopf führen (Scheitelpunkt) |
| 12 | | **侧踢腿** | Cè tī tuī | Fusstritt seitwärts zum Kopf führen |
| 13 | | **踹推推杖**  **踹腿平衡** | Cè chuài tuī tuī zhàng  **Neu:** Cè chuài tuǐ píng héng | Fusstritt waagrecht mit gleichzeitigen Handschlägen  **Neu:** Fusstritt waagrecht mit gleichzeitigen Handkantenschlägen beidseitig |
| 14 | | **推崇全** | Tán tuī chóng quán | Fusstritt nach vorne mit Fussspitze und vorwärts Faustschlag («Yam») |
|  | | **燈退縮** | Déng tuī tuī zhàng | Fusstritt nach vorne mit Ferse und Handflächenschlag |
| 15 | | **换药** | Shuàn yào | Oberkörperkreisen |
| 16 | | **比翻身** | Lùn bǐ fān shēn | Körper drehen mit offenen Armen (Chang Quan) |
| 17 | | **比瀑布排长** | Lùn bǐ pù bù pái zhǎng | Körper drehen mit offenen Armen bis zum «Pù bù» |
| 18 | | **邪派教** | Jì bù xié pài jiào | Nach Freirad «Chang Quan» |
| 19 | | **瀑布船长** | Pù bù chuán zhǎng | Hand einfädeln, hinunter in den «Pù bù», mit der Hand nach vorne, Kreuzschritt |
| **20**  *20.1*  *20.2*  *20.3* | | **案是平衡**  *顶部不是自平衡*  *望月平衡*  *養身平衡* | Yàn shì píng héng  Dǐng bù shì zì píng héng  *Wàng yuè píng héng*  *Yǎng shēn píng héng* | Schritt zum «Dǐng bù» und gekreuzten Händen  Vom «Dǐng bù» in die Waage  *… Waage mit gebeugtem Knie*  *… Waage mit gebeugtem Knie und Blick nach oben* |
| 21 | | **公布补充全** | Gōng bù chōng quán | Faustschlag mit Wechsel vom «Gōng bù» in beide Richtungen |
| 22 | | **伏地后扫** | Fú dì hòu sǎo | Bodenfeger rückwärts (360°) mit Handunterstützung |
| 23 | | **至身前扫** | Zhì shēn qián sǎo (tuī) | Bodenfeger vorwärts (540° = 1½ Drehung)  Bodenfeger vorwärts (900° = 2½ Drehung) |
| 24 | | **做盘** | Zuò pán | Körperdrehung bis in Sitzposition |
| 25 | | **蛙跳** | Wā tiào | Froschhüpfen |

#### 跳跃 Tiào yuè | Sprünge

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Chinesisch** | | **Bezeichnung / Ausdruck** | **Beschreibung / Bedeutung** | |
| 1 | | **腾空飞脚** | Téng kōng fēi jiǎo | Gerader Sprung und linkes Bein angezogen  Rechtes Bein gestreckt und Handschlag auf Fussrücken  **Neu:** Im «Zuò pán» landen |
| 2 | | **鞥空正踢腿** | Téng kōng zhèng tī tuǐ | Tritt mit halber Drehung links und auf rechtem Bein landen  Nur gestrecktes Bein |
| 3 | | **旋风脚**  **旋风脚 (劈叉)** | Xuàn fēng jiǎo (Zuò pán)  Xuàn fēng jiǎo (Pīchā) | Drehsprung seitwärts, Schlag rechter Fuss und linke Hand  **Neu:** Im «Zuò pán» (360°)  **Neu:** Auch für «Nan Quan» landen auf rechtem Knie  Zwei Drehungen mit Landung im Spagat (540°) |
| 4 | | **腾空转身**  **北腿跳** | Téng kōng zhuǎn shēn  Běi tuǐ tiào | Drehsprung mit beiden Füssen treten  Nach hinten («Chang Quan») |
| 5 | | **腾空外摆莲**  **騰空擺蓮** | Téng kōng wài bǎi lián (360°)  Téng kōng bǎi lián (540°) | Drehsprung mit Fusstritt von innen nach aussen führen inkl. Doppelhandschlag (360°)  **Neu:** Im «Mā bù» + ¼ Drehung mehr = ganze Drehung  1 ½ Drehung mit «Mā bù»-Landung («Nan Quan») |
| 5 | | **腾空外摆莲**  **騰空擺蓮** | Téng kōng wài bǎi lián (360°)  Téng kōng bǎi lián (540°) | Drehsprung mit Fusstritt von innen nach aussen führen inkl. Doppelhandschlag (360°)  **Neu:** Im «Mā bù» + ¼ Drehung mehr = ganze Drehung  1 ½ Drehung mit «Mā bù»-Landung («Nan Quan») |
| 6 | | **騰空雙側踹** | Téng kōng shuāng cè chuài | Fliegender Doppelkick beider Füsse vorn landen auf Hand dann Hintern |
| 7 | | **騰空盤腿** | Téng kōng pántuǐ | Überkreuzen Sie das Bein mit einem 360° -Kick nach vorne und landen Sie auf der Seite («Nan Quan» alt) |
| 8 | | **玄子** | Xuán zi | Schmetterlingssprung (Butterfly) |
| 9 | | **側手翻** | Cè shǒu fān | Rad |
| 10 | | **但比側手翻** | Dàn bǐ cè shǒu fān | Einhandrad |
| 11 | | **側空翻** | Cè kōng fān | Freirad  **Neu:** Landung im Spagat und rechtem Fuss zuerst |
| 12 | | **空翻轉體** | Kōng fā nzhuǎn tǐ | Freirad mit Drehung um eigene Achse in der Luft |
| 13 | | **選自傳體** | Xuǎn zì zhuàn tǐ (360°) | Schmetterlingssprung mit Drehung (Butterfly-Twist) |
| 14 | | **後手翻** | Hòu shǒu fān | Flic Flac |
| 15 | | **孔繁** | Kǒng fán | Salto |
| 16 | | **原地空翻** | Yuán dì hòu kōng fān | Salto rückwärts und danach auf Knie gehen («Nan Quan») |
| 17 | | **單挑後空翻** | Dān tiāo hòu kōng fān | Gleich wie oben mit einzelnen Beinen |
| 18 | | **鯉魚打挺致力** | Lǐyú dǎtǐng zhìlì | Aufstehen vom Boden ohne Hände |
| 19 | | **向內跳** | Xiàng nèi tiào (720°) Gun + Dao | 2 Drehungen mit gestreckten Beinen landen im «Pù bù» |