



Grundstufe



Sinn

Die Grundstufe dient dem Erlernen erster grundlegender externer und interner Techniken des Kungfu. Das externe Training umfasst die Schrittarbeit (Mabu, Gungbu, Xubu, Wechselschritt, Gleitschritt, Drehschritt, Fußwechsel), die Grundrichtungen des Ableitens (Pwee, Kong, Khay, Sat é Sin), die ersten drei Schlag- (Too Ceng, Cam, Sat) und die ersten zwei Tritttechniken (Hui Thue, Wan Sim Thue). Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf der Lockerheit und Genauigkeit der Techniken und in Partnerdrills auf der Entwicklung eines verlässlichen Distanzgefühls. Lehrende und Lernende achten dabei auf Stabilität und Flexibilität im Stand, die Entspannung des Oberkörpers und der Hüftmuskulatur sowie die Einhaltung der 3 äußeren Harmonien (*wài sān hé*, 外三和).

Das Training der inneren Arbeit konzentriert sich in dieser Stufe auf die dem „sinkenden Prinzip“ (*sōngjìn*, 鬆勁) zugrundeliegende Körperhaltung, bei der Hüfte, Rücken und Schultern entspannt sind und die Last des Körpers auf den Oberschenkeln ruht. Darüber hinaus sollen das Verständnis der Funktion der Techniken (*shén*, 神) und ein Gefühl für die korrekten Ausführung (*yì*, 意) entwickelt werden.

Im Formentraining stehen die korrekte Ausführung der Bewegungen und die Verbindung von *shén* mit *yì* im Vordergrund, im Kampftraining Abhärtung und Timing in der Schrittarbeit. In der Theoriearbeit sollen die Lernenden sich mit den Konzepten von *shén*, *yì*, *qì* (氣) und *lì* (力), den Sechs Harmonien (*liù hé*, 六和) und *wúwéi* (無為) vertraut machen und sich einen Überblick über die Vielfalt der Kampfkünste verschaffen, indem sie am Probetraining mindestens einer anderen Schule teilnehmen.

Formen

Sam Cian

(drei Kämpfe, *sān zhàn*, 三戰)

Im Yang Djiu (erster Teil)

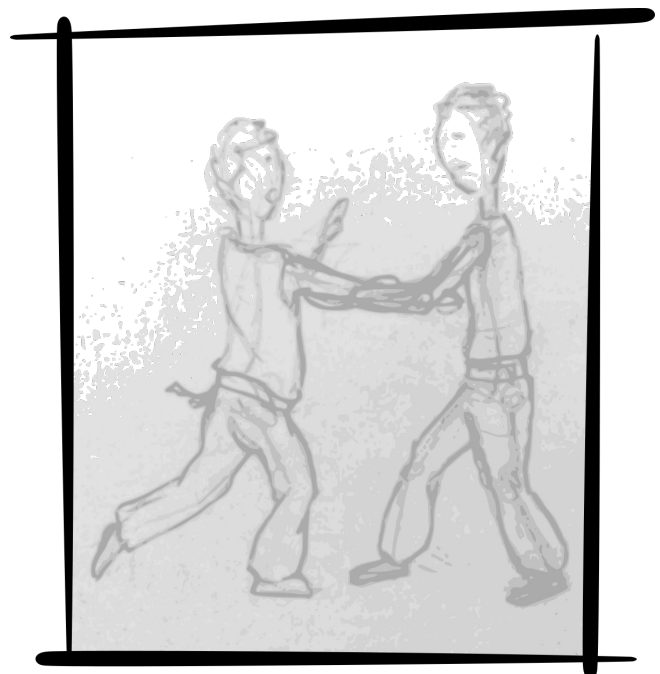
(Yin-Yang-Hände, *yīnyáng shǒu*, 陰陽手)

Solo-Form

1. (Begrüßung)
2. Too Ceng (R)
3. Pwee (R)
4. Khay (R)
5. Kong (R)
6. Sat (R)
7. Toak (R)
8. Kauw (R)
9. Tan Pian (R)
10. Hud Djiu (R)
11. Cang (R)
12. (Abgrüßen)

Partner-Teil

1. (Begrüßung)
2. Khay (R)
3. Too Ceng (L)
4. Cams (R)
5. Sat (L)
6. Khay(R)
7. Kauw (R)
8. Too Ceng (L)
9. Pwee (L)
10. Too Ceng (R)
11. Kong (R)
12. (Abgrüßen)



Solo-Übungen

Grundübungen

- Too Ceng (R), Too Ceng (L), Too Ceng (R)
- Cam (R), Cam (L), Cam (R)
- Sat (R), Sat (L), Sat (R)
- Pwee (R), Pwee (L), Pwee (R)
- Kong (R), Kong (L), Kong (R)
- Khay (R), Khay (L), Khay (R)
- Hui Thue (mit vorderem und hinterem Fuß)
- Wan Sim Thue (mit vorderem und hinterem Fuß)

Abwehr mit einer Hand

- Pwee (R), Khay (R), Kong (R)
- Pwee (R), Kong (R), Khay (R)
- Khay (R), Kong (R), Pwee (R)
- Khay (R), Pwee (R), Kong (R)
- Kong (R), Pwee (R), Khay (R)
- Kong (R), Khay (R), Pwee (R)

Angriff mit Hand- und Fußtechniken

- Too Ceng (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Cam (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Sat (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Too Ceng (R), Sat (L), Cam (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Sat (R), Cam (L), Too Ceng (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Sat (R), Too Ceng (L), Cam (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Cam (R), Sat (L), Too Ceng (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)
- Cam (R), Too Ceng (L), Sat (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R)

Angriff mit beiden Händen

- Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R)
- Too Ceng (R), Sat (L), Cam (R)
- Sat (R), Cam (L), Too Ceng (R)
- Sat (R), Too Ceng (L), Cam (R)
- Cam (R), Sat (L), Too Ceng (R)
- Cam (R), Too Ceng (L), Sat (R)

Abwehr mit beiden Händen

- Pwee (R), Khay (R), Kong (L)
- Pwee (R), Kong (R), Khay (L)
- Khay (R), Kong (R), Pwee (L)
- Khay (R), Pwee (R), Kong (L)
- Kong (R), Pwee (R), Khay (L)
- Kong (R), Khay (L), Pwee (L)

Abwehr gegen Hand- und Fußtechniken

- Pwee (L), Pwee (R), Pwee (L), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
- Kong (R), Kong (L), Kong (R), Sat é Sin (R), Sat é Sin (L)
- Khay (R), Khay (L), Khay (R), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
- Pwee (L), Khay (L), Kong (R), Khay (R), Khay (L)
- Pwee (L), Kong (L), Khay (R), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
- Khay (R), Kong (R), Pwee (L), Khay (L), Khay (R)
- Khay (R), Pwee (R), Kong (L), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
- Kong (R), Pwee (R), Khay (L), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
- Kong (R), Khay (L), Pwee (L), Khay (L), Khay (R)

Partner-Übungen

Angriff und Abwehr mit der Hand

- Too Ceng (R), Too Ceng (L), Too Ceng (R) **gegen** Pwee (L), Pwee (R), Pwee (L)
 - Cam (R), Cam (L), Cam (R) **gegen** Khay (R), Khay (L), Khay (R)
 - Sat (R), Sat (L), Sat (R) **gegen** Kong (R), Kong (L), Kong (R)
 - Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R) **gegen** Pwee (R), Khay (R), Kong (R)
 - Too Ceng (R), Sat (L), Cam (R) **gegen** Pwee (R), Kong (R), Khay (R)
 - Sat (R), Cam (L), Too Ceng (R) **gegen** Khay (R), Kong (R), Pwee (R)
 - Sat (R), Too Ceng (L), Cam (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Kong (R)
 - Cam (R), Sat (L), Too Ceng (R) **gegen** Kong (R), Pwee (R), Khay (R)
 - Cam (R), Too Ceng (L), Sat (R) **gegen** Kong (R), Khay (R), Pwee (R)
-
- Too Ceng (R), Too Ceng (L), Too Ceng (R) **gegen** Pwee (L), Pwee (R), Kong (R)
 - Cam (R), Cam (L), Cam (R) **gegen** Pwee (L), Pwee (R), Khay (R)
 - Sat (R), Sat (L), Sat (R) **gegen** Pwee (L), Khay (L), Kong (R)
 - Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R) **gegen** Kong (R), Pwee (R), Khay (R)
 - Too Ceng (R), Sat (L), Cam (R) **gegen** Kong (R), Khay (L), Pwee (L)
 - Sat (R), Cam (L), Too Ceng (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Kong (R)
 - Sat (R), Too Ceng (L), Cam (R) **gegen** Khay (R), Kong (L), Pwee (L)
 - Cam (R), Sat (L), Too Ceng (R) **gegen** Khay (L), Pwee (R), Kong (R)
 - Cam (R), Too Ceng (L), Sat (R) **gegen** Kong (R), Pwee (R), Khay (R)
-
- Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R), Sat é Sin (L) **gegen** Pwee (L), Khay (L), Kong (R), Sat é Sin (L)

Angriff mit Hand und Fuß, Abwehr nur mit der Hand

- Too Ceng (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Pwee (R), Pwee (L), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
 - Cam (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Kong (R), Kong (L), Kong (R), Sat é Sin (R), Sat é Sin (L)
 - Sat (R,L,R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Khay (R), Khay (L), Khay (R), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
 - Too Ceng (R), Cam (L), Sat (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Khay (L), Kong (R), Khay (R), Khay (L)
 - Too Ceng (R), Sat (L), Cam (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Khay (R), Kong (R), Pwee (L), Khay (L), Khay (R)
 - Sat (R), Cam (L), Too Ceng (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Kong (R), Sat é Sin (R), Sat é Sin (L)
 - Sat (R), Too Ceng (L), Cam (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Kong (L), Sat é Sin (L), Sat é Sin (R)
 - Cam (R), Sat (L), Too Ceng (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Pwee (R), Kong (R), Khay (R), Khay (L)
 - Cam (R), Too Ceng (L), Sat (R), Hui Thue (L), Wan Sim Thue (R) **gegen** Kong (R), Khay (L), Pwee (L), Khay (L), Khay (R)
-
- Too Ceng (R), Hui Thue (L), Cam (R), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Khay (L), Kong (R), Khay (R)
 - Too Ceng (R), Hui Thue (L), Sat (R), Wan Sim Thue (R) **gegen** Kong (R), Khay (L), Kong (L), Khay (R)
 - Cam (R), Wan Sim Thue (L), Sat (R), Hui Thue (R) **gegen** Khay (R), Sat é Sin (L), Pwee (L), Sat é Sin (R)
 - Sat (R), Hui Thue (L), Cam (R), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Sat é Sin (R), Kong (R), Sat é Sin (L)
 - Hui Thue (R), Too Ceng (L), Wan Sim Thue (L), Cam (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Khay (L), Pwee (L)
 - Wan Sim Thue (R), Sat (L), Hui Thue (L), Cam (R) **gegen** Sat é Sin (R), Kong (L), Sat é Sin (L), Kong (R)
 - Hui Thue (R), Cam(L), Wan Sim Thue (L), Too Ceng (R), Sat (L) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Sat é Sin (L), Pwee (L), Kong (R)
 - Wan Sim Thue (R), Too Ceng (L), Hui Thue (L), Cam (R), Sat (L) **gegen** Sat é Sin (L), Pwee (R), Khay (R), Pwee (L), Kong (L)
 - Too Ceng (R), Cam (L), Hui Thue (L), Sat (R), Wan Sim Thue (R) **gegen** Pwee (L), Khay (L), Sat é Sin (R), Kong (R), Khay (R)

Drills

Cam Sat 3

- Too Ceng(R), Cam (L), Sat é Sin (R)
- Khay (R), Pwee (R), Sat é Sin (R)
- Too Ceng(R), Cam (L), Sat é Sin (R) **gegen** Khay (R), Pwee (R), Sat é Sin (R)

Alle Übungen werden beidseitig sowie mit und ohne Schrittarbeit geübt.

