



# Mittelstufe



## Sinn

In der Mittelstufe wird ein Großteil der verbliebenen Grundtechniken erlernt, so die Schläge (Cak, Toak, Bak Cat, Kiauw, Sak, Pian, Cauw Khia), Ellenbogenstöße (Teng Tun, Phi Tun, Pwee Tun, Tun é Sin), Tritte (Heng Thue, Zhek, Fe That, That Se Ao) und Techniken des Ableitens (gezogener Pwee, Khiok, Hud Djiu, Yang Pwee, Kauw). Die Schrittarbeit der Grundstufe wird ergänzt durch den Zickzack-Schritt und komplexe Schrittfolgen für die Partnerdrills (Sha Kha Pou, Si Kha Pou). Es ist wichtig, die Techniken und Formen der Grundstufe intensiv weiterzuüben. Der Schwerpunkt der Übungen liegt jetzt auf der Lenkung der ausgesendeten Kraft mithilfe der Hüfte und der Kraftübertragung in die Extremitäten bei gleichzeitiger Beibehaltung der Entspannung und Körperstruktur.

In der Inneren Arbeit wird das in der Grundstufe verstandene Prinzip *sōngjìn* auf die neuen Techniken angewendet. Das innere Training konzentriert sich in der Mittelstufe zunächst auf einen fließenden Habitus bei der Ausführung der Techniken und dann zunehmend auf das Prinzip der Kraftaussendung (*fajìn*, 發勁). Es kann ohne ein Verständnis von *sōngjìn* nicht erlernt werden. Aus diesem Grund können zwar die Techniken der Mittelstufe auch von Anfänger\*innen mitgeübt werden, der Schwerpunkt sollte in diesem Fall aber trotzdem auf der inneren Arbeit der Grundstufe liegen, da sonst leicht Technikdefizite durch Kraft kompensiert und die Techniken falsch erlernt werden.

Im Formentraining steht die Verbindung von *yì* mit *qì* (氣) im Vordergrund. Im Kampftraining wird das Verhalten in Selbstverteidigungs- und Turnierkampfsituationen erlernt. In der Theoriearbeit sollen die Lernenden sich frei mit dem Erscheinungsbild und der Geschichte unterschiedlicher Kungfu-Stile auseinandersetzen. Außerdem wird erwartet, dass sie gelegentlich das Erwachsenen- oder Kindertraining unterstützen.

## Formen

### tiefe Sam Cian

(drei Kämpfe, *sān zhàn*, 三戰)

### Sip Kun

(Kreuzform, *shí quan*, 十拳)

### Im Yang Jiu (zweiter Teil)

(Yin-Yang-Hände, *yīnyáng shǒu*, 陰陽手)

#### Solo-Form

1. (Begrüßung)
2. Sat (R)
3. gezogener Pwee
4. Khiok (R)
5. Yang Pwee (R)
6. Khay (R)
7. Kong (R)
8. Cak (R)
9. Toak (R)
10. Kauw (R)
11. Sak (R)
12. Pian (R)
13. Hud Djiu (R)
14. Cauw Khia (R)
15. (Abgrüßen)

#### Partner-Teil

1. (Begrüßung)
2. Khiok (R)
3. Bak Cat (L)
4. Kiauw (R)
5. Cak (L)
6. Too Ceng (R)
7. Sak (R)
8. Hud Djiu (R)
9. Khay (L)
10. Pian (R)
11. Khay (R)
12. Kauw (L)
13. Cam (R)
14. Hud Djiu (R)
15. (Abgrüßen)

# Solo-Übungen

---

## Grundübungen für die Hände

- Cak (R, L, R)
- Toak (R, L, R)
- Bak Cat (R, L, R)
- Kiauw (R, L, R)
- Sak (R, L, R)
- Pian (R, L, R)
- Caw Khia (R, L, R)
- Teng Tun (R, L, R)
- Phi Tun (R, L, R)
- Pwee Tun (R, L, R)
- Tun é Sin (R, L, R)
- Khiok (R, L, R)
- Yang Pwee (R, L, R)
- Hud Djiu (R, L, R)
- gezogener Pwee (R, L, R)
- Kauw (R, L, R)

## Abwehr mit einer Hand

- Khiok (R), Yang Pwee (R), Hud Djiu (R)
- Yang Pwee (R), Kauw (R), gezogener Pwee (R)
- Hud Djiu (R), gezogener Pwee (R), Khay (R)
- Kauw (R), Yang Pwee (R), Khay (R)
- Khay (R), Kong (R), Yang Pwee (R)

## Grundübungen für die Füße

- Heng Thue (R, L, R)
- Zhek (R, L, R)
- Fe That (R, L, R)
- That Se Ao (R, L, R)

## Abwehr mit beiden Händen

- Khiok (R), Yang Pwee (R), Too Ceng (L), Cam (R)
- Khiok (R), Kauw (L), Cam (R), Sak (L)
- Yang Pwee (L), Khay (L), Sat (R), Toak (R)
- Yang Pwee (L), Kauw (L), Sat (R), Cak (L)
- Kauw (R), Kong (L), Sak (R), Cauw Khia (L)
- Kauw (R), Hud Djiu (L), Pian (R), Cauw Khia (L)
- Hud Djiu (R), Yang Pwee (R), Cam (L), Bak Cat (R)
- Hud Djiu (R), Kong (L), Bak Cat (R), Kiauw (L)
- Khiok (R), Hud Djiu (L), Toak (L), Kiauw (R)

# Partner-Übungen

---

## Angriff und Abwehr mit beiden Händen

- Cak (R, L, R) **gegen** Yang Pwee (L, R, L)
- Toak (R, L, R) **gegen** Kauw (R, L, R)
- Bak Cat (R, L, R) **gegen** gezogener Pwee (L, R, L)
- Kiauw (R, L, R) **gegen** Khay (R, L, R)
- Sak (R, L, R) **gegen** Yang Pwee (L, R, L)
- Pian (R, L, R) **gegen** Khiok (R, L, R)
- Cauw Khia (R, L, R) **gegen** Hud Djiu (R, L, R)

## Angriff mit beiden Händen, Abwehr mit einer Hand

- Cak (R), Cam (L), Sak (R) **gegen** Khiok (R), Yang Pwee (R), Hud Djiu (R)
- Sak (L), Pian (R), Bak Cat (L) **gegen** Yang Pwee (R), Kauw (R), gezogener Pwee (R)
- Too Ceng (R), Bak Cat (L), Kiauw (R) **gegen** Hud Djiu (R), gezogener Pwee (R), Khay (R)
- Toak (R), Sat (L), Kiauw (R) **gegen** Kauw (R), Yang Pwee (R), Khay (R)
- Kiauw (R), Sak (R), Cam (L) **gegen** Khay (R), Kong (R), Yang Pwee (R)

# Tui Bak (Scheinkampf)

---

## Angriff und Gegenangriff

- Too Ceng (R), Cam (L), Pwee (R), Khay (R) **gegen** Khiok (R), Yang Pwee (R), Too Ceng (L), Cam (R)
- Sat (R), Cak (L), Khay (R), Yang Pwee (R) **gegen** Khiok (R), Kauw (L), Cam (R), Sak (L)
- Bak Cat (R), Kiauw (L), Yang Pwee (L), Kauw (R) **gegen** Yang Pwee (L), Khay (L), Sat (R), Toak (R)
- Cak (R), Sat (L), Hud Djiu (R), Pwee (R) **gegen** Yang Pwee (L), Kauw (L), Sat (R), Cak (L)
- Toak (R), Sat (L), Hud Djiu (R), Kauw (L) **gegen** Kauw (R), Kong (L), Sak (R), Cauw Khia (L)
- Pian (R), Sak (L), Kauw (R), Yang Pwee (R) **gegen** Kauw (R), Hud Djiu (L), Pian (R), Cauw Khia (L)
- Cak (R), Cam (L), Khay (L), gezogener Pwee (L) **gegen** Hud Djiu (R), Yang Pwee (R), Cam (L), Bak Cat (R)
- Too Ceng (R), Cak (L), gezogener Pwee (L), Khay (L) **gegen** Hud Djiu (R), Kong (L), Bak Cat (R), Kiauw (L)
- Cauw Khia (R), Cak (L), Kauw (L), Khiok (R) **gegen** Khiok (R), Hud Djiu (L), Toak (L), Kiauw (R)

## Drills

---

### Cam Sat 5

- Too Ceng (R), Pwee (R), Khay (R), Bak Cat (L), Kiauw (R)
- Khay (R), Cam (L), Cam (R), gezogener Pwee (R), Khay (R)
- Too Ceng (R), Pwee (R), Khay (R), Bak Cat (L), Kiauw (R) **gegen** Khay (R), Cam (L), Cam (R), gezogener Pwee (R), Khay (R)

Alle Übungen werden beidseitig sowie mit und ohne Schrittarbeit geübt.

