



Trainingsyllabus Kids Kung Fu

Das Fundament des Shaolin Kung Fu, Level 1 + 2

Form:

Basisstände, Basishandformen, Basisbearbeit

Anwendung:

Basistechniken Hoch, Mittel, Tief, Angriff und Verteidigung

Stehende Säulen (Standtraining), Ein Finger Zen, Beinübungen

Philosophie:

Geschichtlichen Hintergrund kennen

Bemerkung:

8 Techniken für den Angriff und die Verteidigung aus dem Stande beherrschen

Basisstände: Pferdereiterstand, Pfeil- und Bogenstand, Falsches Bein Stand, Einbein Stand, Einhorn Stand (Einhorn Schritt), Geissen Stand

Bearbeit: vorwärts, rückwärts, seitwärts

1. und 2. Prüfung

Ein Erleuchteter fragt nach dem Weg, Level 3 + 4

Form:

Basisform ein erleuchteter fragt nach dem Weg

Anwendung:

Klebende Hände

Philosophie:

Prinzipien des Angriffs und der Verteidigung verstehen und beherrschen

3. und 4. Prüfung



Die Wege and vier Toren kreuzen, Level 5

Form:

Applikationsset Cross Roads At Four Gates

5. Prüfung

Ein schwarzer Tiger stiehlt das Herz, Level 6 + 10

Form:

Kampf Sequenzen 1 – 4 Ein schwarzer Tiger stiehlt das Herz

Anwendungsset 1 Black Tiger Steals Heart

Anwendung:

Handangriffe und Verteidigungen in drei Schritt Sequenzen lernen und beherrschen

Bemerkung:

Sparring Modus: wechselnde Techniken

Prinzipien: gradueller Fortschritt, Durchhaltevermögen schulen, verschiedene Techniken und Fertigkeiten aneignen

6. und 10. Prüfung

Ein furioser Tiger rennt durch das Tal, Level 7 + 11

Form:

Kampf Sequenzen 5 – 8 Ein furioser Tiger rennt durch das Tal

Applikationsset 2 Fierce Tiger Speeds Through The Valley

Anwendung:

Weitere Handangriffe in drei Schritt Sequenzen

Philosophie:

Einführung in weitere Techniken, Taktiken und Strategien

Bemerkung:

Sparring Modus: links und rechts Positionen/Techniken, eine Sequenz



durchziehen lernen

7. und 11. Prüfung

Ein glücklicher Vogel hüpft auf einen Ast, Level 8 + 12

Form:

Kampfsequenzen 9 -12 Ein glücklicher Vogel hüpft auf einen Ast

Applikationsset 3 Happy Bird Hops Up Branch

Anwendung:

Kampfsequenzen mit verschiedenen Fusstritten

8. und 12. Prüfung

Einen Baum samt Wurzeln fällen, Level 9 + 13

Form:

Kampf Sequenzen 13-16 Einen Baum samt Wurzeln fällen

Applikationsset 4 Felling Tree With Roots

Anwendung:

Sequenzen erlernen und beherrschen, welche Griffe und Würfe beinhalten

Bemerkung:

Strategien umsetzen, welche auf Lehre „kenne Dich selber und Du kennst Deinen Gegner“ beruhen

9. und 13. Prüfung

Komplettes Set aller Sequenzen, Level 14

Form:

Alle Sets als ein Set

Anwendung:

Sparring Modus

Bemerkung:

Sparring Modus: Vorwahl (vorgegeben), Selbstwahl (spontan geplant nicht vorgegeben)



Prüfung 1 – Abzeichen - Diplom

Stände, bewegen in Ständen, 4 Formen links u. Rechts (einzeln)

Prüfung 2 - Diplom

Ein Finger Zen, Form, Fluss und Kraft, frei bewegen in Ständen

24 Lektionen

Prüfung 3 - Abzeichen- Diplom

Lohan asks the way, Set

24 Lektionen

Prüfung 4 - Diplom

Partnerübungen, Anwendung, timing und spacing

24 Lektionen

Prüfung 5 - Abzeichen- Diplom

Crossroads at four gates, Form, Fluss, Kraft und Geschwindigkeit

24 Lektionen

Prüfung 6- Diplom

Combat sequenzen 1-4

24 Lektionen

Prüfung 7 - Abzeichen- Diplom

Combat sequenzen 5-8

24 Lektionen

Prüfung 8- Diplom

Combat sequenzen 9-12

24 Lektionen

Prüfung 9 - Abzeichen- Diplom

Combat sequenzen 13-16

24 Lektionen



Prüfung 10- **Diplom**

Combat aplikations set 1 + Sparring

24 Lektionen

Prüfung 11 - **Abzeichen- Diplom**

Combat aplikations set 2 + Sparring

24 Lektionen

Prüfung 12- **Diplom**

Combat aplikations set 3 + Sparring

24 Lektionen

Prüfung 13 - **Abzeichen- Diplom**

Combat aplikations set 4 + Sparring

24 Lektionen

Prüfung 14 – **Abschlussdiplom + grosses Abzeichen**

Alle Sets als ein Set + Freies Sparring