



ACADEMY OF  
MARTIAL ARTS

WU WUSHU SKILLS  
WU – ACADEMY OF MARTIAL ARTS

Aktualisiert am: 20. Juli 2022

## Einleitung

Wushu trainierende erlernen Formen, die einzelne Elemente beinhalten. Einige davon sind reine Kampfkunst Bewegungen und andere sind eher akrobatisch anzusehen, welche eine etwas höhere körperliche Physis verlangen um sie korrekt ausführen zu können.

Es gibt Schüler\*innen, die die Voraussetzungen schon mitbringen und andere, die erst beim Erlernen der Form oder während den Grundschulübungen (Basics) in Berührung damit kommen.

## Ziel

Mit dem „WU WUSHU SKILLS“ Programm möchten wir die etwas physisch anspruchsvolleren Wushu Bewegungen fördern und die Schüler\*innen speziell auszeichnen, welche sich diese Skills angeeignet haben.

Die Skills werden dabei in drei Kategorien aufgeteilt:

- Gelb – einfache Skills
- Blau – anspruchsvolle Skills
- Schwarz – schwierige Skills

## Ablauf

Alle zwei Monate findet an einem vorangekündigten Samstag oder Sonntag der „WU Skills Day“ statt. Die Schüler\*innen können sich direkt bei ihrem Trainer\*in für diesen Anlass anmelden.

Der Skill kann vorgängig an diesem Anlass geübt werden. Gewertet wird letztendlich nur ein Versuch. Wird der Skill nicht gemäss den Kriterien, die dem Schüler vorgängig bekannt sind und auch erklärt werden erreicht, so kann der Skill erst wieder beim nächsten WU Skills Day gezeigt werden.

Es gibt keine Begrenzung an verschiedenen Skills, die am gleichen Tag gezeigt werden können.

Die Teilnahme am „WU Skills Day“ ist freiwillig und kostenlos. Eltern, Bekannte und Freunde dürfen gerne an diesem Tag zuschauen, mitfiebern und feiern!



**Viel Spass beim sammeln von möglichst vielen Skills!**

## Gelb – Einfache Skills

SKILLNAME	KRITERIEN
<b>Hou Sao Tui</b> Rückwärtsfeger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stände müssen korrekt ausgeführt werden (Mabu, Gongbu, Pubu)</li> <li>• Die Hände berühren den Boden nur ein Mal -&gt; beim Fegen</li> <li>• Fegendes Bein muss gestreckt bleiben bis zum Schluss</li> <li>• Schlussposition Pubu stabil</li> <li>• Pubu Fersen am Boden</li> </ul>
<b>Xuan Feng Jiao 360° + Mabu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf kann mit zwei oder vier Schritte gemacht werden</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 360° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabu ohne nachwackeln</li> <li>• Landung in Mabu kann mit beiden Beinen gleichzeitig sein oder linkes, dann rechtes Bein</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Teng Kong Bai Lian 360° + Mabu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 360° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabu ohne nachwackeln</li> <li>• Landung in Mabu muss mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Teng Kong Fei Jiao</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit drei Schritte</li> <li>• Linkes Knie deutlich angezogen</li> <li>• Rechtes, kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Deutlicher Schlag mit der Hand (links oder rechts) auf den rechten Fuss</li> <li>• Landung erfolgt zuerst mit dem linken Bein</li> </ul>
<b>Rad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Beine sind beim Rad gestreckt</li> <li>• Unterstützung kann mit zwei oder einer Hand erfolgen</li> <li>• Landung erfolgt auf der gleichen Linie, wie der Absprung</li> </ul>
<b>Xuanzi</b> Butterfly	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit drei Schritte</li> <li>• Beine sind gestreckt in der Luft</li> <li>• Stabile Landung</li> </ul>
<b>Tengkong Pantui</b> Nanquan Kick	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein gestreckt</li> <li>• Landung gleichzeitig mit dem Körper</li> </ul>

## Blau – anspruchsvolle Skills

SKILLNAME	KRITERIEN
<b>Qian Sao Tui</b> Vorwärtsfeder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung deutlich 540° oder mehr</li> <li>• Ohne Unterstützung der Hand</li> <li>• Fegendes Bein muss gestreckt bleiben bis zum Schluss</li> <li>• Schlussposition Pubu stabil</li> <li>• Pubu Fersen am Boden</li> </ul>
<b>Kou Tui Ping Heng –</b> Balance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein angewinkelt, wobei der Oberschenkel parallel zum Boden sein muss</li> <li>• Ferse vom Standbein bleibt am Boden</li> <li>• Min. 3 Sekunden stabil halten</li> <li>• Kontrolliertes aufstehen</li> </ul>
<b>Xuanzi + Zuopan</b> Butterfly	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit drei Schritte</li> <li>• Beine sind gestreckt in der Luft</li> <li>• Fließender Übergang nach dem Sprung in die ZuoPan Landung</li> <li>• Stabile Landung in ZuoPan Stellung</li> </ul>
<b>Ce Kong Fan</b> Freirad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Max. vier Schritte Anlauf</li> <li>• Beine sind beim Freirad gestreckt</li> <li>• Ohne Unterstützung der Hände</li> <li>• Landung erfolgt auf der gleichen Linie, wie der Absprung</li> <li>• Stabile Landung mit aufrechtem Oberkörper</li> </ul>
<b>Teng Kong Fei Jiao +</b> <b>Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Linkes Knie deutlich angezogen</li> <li>• Rechtes, kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Deutlicher Schlag mit der Hand (links oder rechts) auf den rechten Fuss</li> <li>• Möglichkeiten für die Landung: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beide Beine (stehend)</li> <li>○ Rechtes Bein (weiterlaufen)</li> <li>○ Zuopan</li> <li>○ Dixiduli</li> </ul> </li> </ul>
<b>Xuan Feng Jiao 540° +</b> <b>Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 540° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabü, Diebu oder Spagat ohne nachwackeln</li> <li>• Landung muss mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Teng Kong Bai Lian 540° +</b> <b>Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 540° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabü ohne nachwackeln</li> <li>• Landung in Mabü muss mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Rückwärtssalto + Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Anlauf</li> <li>• Absprung erfolgt ohne Abheben der Fersen</li> <li>• Landung erfolgt in Diebu Stellung</li> </ul>
<b>Spagat</b> eine Seite ODER vorne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine sind gestreckt</li> <li>• Kein Zwischenraum (zwischen dem Boden und dem Oberkörper/Beine)</li> </ul>

## Schwarz – schwierige Skills

SKILLNAME	KRITERIEN
<b>Xuanzi Zhuanti 360°</b> Butterfly Twist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit drei Schritte</li> <li>• Beine sind gestreckt in der Luft</li> <li>• 360° Schraube in der Luft</li> <li>• Stabile Landung (weiterlaufen)</li> </ul>
<b>Xuan Feng Jiao 720° + Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 720° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabu oder Spagat ohne nachwackeln</li> <li>• Landung muss mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Teng Kong Bai Lian 720° + Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. vier Schritte</li> <li>• Kickendes Bein ist gestreckt</li> <li>• Linke Hand schlägt deutlich auf den rechten Fuss</li> <li>• Drehung deutlich 720° oder mehr</li> <li>• Landung in Mabu oder Spagat ohne nachwackeln</li> <li>• Landung muss mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen</li> <li>• Stabile Oberkörperhaltung bei der Landung (inkl. Arme/Hände)</li> </ul>
<b>Auerbach</b> Rückwärtssalto im Laufen + Diebu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit max. zwei Schritte</li> <li>• Landung erfolgt in Diebu Stellung</li> </ul>
<b>Cè Kōng Fān</b> <b>Zhuǎn Tǐ 360°</b> Freirad 360°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Max. vier Schritte Anlauf</li> <li>• Beine sind beim Freirad gestreckt</li> <li>• Ohne Unterstützung der Hände</li> <li>• 360° Drehung in der Luft</li> <li>• Stabile Landung mit aufrechtem Oberkörper</li> </ul>
<b>Spagat</b> seitlich beide Seiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlicher Spagat auf beiden Seiten</li> <li>• Kein Zwischenraum zwischen dem Boden und dem Oberkörper/Beine</li> <li>• Oberkörper ist gerade</li> <li>• Hände in der Luft.</li> </ul>