

## Hinweise zur Gestaltung des Wushu – Trainings

Hier sind nur einige Hinweise zur Trainingsgestaltung zu finden. Natürlich können nicht sämtliche Übungen in ihrer Komplexität hier ausgeführt werden. Diese Hinweise werden stetig komplementiert.

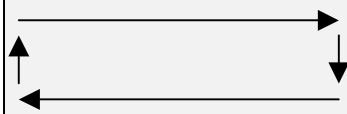
### Erwärmung (ca.30 min)

#### Ziele

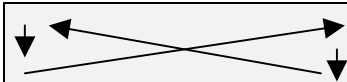
- Körper auf „Betriebstemperatur“ bringen-
- auf folgende Belastung vorbereiten-
- möglichen Verletzungen vorbeugen

#### □ Laufübungen

- *Beispiele für Laufbahnen:*



- in Rechteck (oder Kreis)
- je nach Stand der Leistung Aktion auf langer Geraden, oder kurzen, sonst locker



- Aktion auf Diagonale
- Ruhe auf kurzem Stück (normal laufen, nicht gehen!)

- normal Laufen, Nachstellschritte, Überkreuzen, rückwärts laufen (rechts links mit 2x springen pro Bein)
- mit Armkreisen, Schulterkreisen (einzeln, zusammen= vw, rw / wechselseitig, entgegengesetzt), vor der Brust überkreuzen und nach außen schwingen
- auf Händeklatschen x mal Liegestütze, 2mal Händeklatschen Hockstrecksprung usw.
- Vierfüßlergang (vw, rw), Krebsgang (vw,rw)

oder

#### □ Spiele

- Prellball, Tigerball /Jägerball/Krebsfußball/Ballvertreiben/Rollball/Basketball usw.
- Staffelläufe
- Hindernisläufe (mit Kästen, Medizinbällen, Sprossenwand)
- Partnerspiele (mit Ball => Zuspielübungen)

oder

#### □ Partnerübungen

- mit Gymnastikball /ohne
- Zuspielübungen - Partner stehen gegenüber

- Ball zurollen (mit einem oder zwei Bällen)
- einen Ball unten zurollen, anderen oberes Zuspiel
- Druckwurf mit einem Ball
- Zuspielen, Drehung, wieder abspielen
- in Grätsche sitzen, Ball zuspielen, danach Aktion (Liegestütze o.ä.)

□ **Trampolin**

- Mini-Trampolin auf Hochsprungmatte
- Strecksprünge (nach oben springen! / auf Armzug achten = Arme von hinten nach unten und dann nach oben schwingen))
- Strecksprünge mit halber oder ganzer Drehung, li. und re.
- Strecksprung, Knie anhocken (Knie zur Brust), wieder strecken
- Sprungrolle (nach oben abspringen)
- Salti (erst nach oben springen, dann drehen, Oberkörper zu Füße ziehen, nicht Knie an Oberkörper)



ca. 10 min



□ **Lockern** (je ca 10 Wiederholungen bzw. 10 Sek halten)

- Kopfdrehen links, rechts (langsam oder schnell/mit oder ohne Kommando)
- Kopf nach vorne beugen, mit Händen im Nacken Kopf nach unten drücken
- Kopf nach oben strecken
- Kopf li. und re. auf die Seite legen, mit Hand nach unten zur Schulter ziehen, entgegengesetzte Hand drückt nach unten
- Schulterkreisen (einzeln, zusammen, vw, rw, entgegengesetzt)
- Arme vorm Körper wechselseitig verschränken / li. Arm unten, re. Arm oben im 90° Winkel nach hinten dehnen
- Arme wechselseitig hinter Kopf, mit einer Hand den Ellebogen des anderen Armes hinter dem Nacken nach unten drücken
- Arme kreisen (einzeln, zusammen, vw., rw., entgegengesetzt)
- Arme vor dem Körper nach li. und re. „wirbeln“
- Unterarme zusammen, Handgelenk kreisen (re., li.)
- Arme nach vorne strecken, li. Hand zeigt nach unten, re. Hand zieht li. zum Körper/andere Seite / nach oben ziehen
- Oberkörper wechselseitig nach hinten drehen, Augen zeigen nach hinten
- Oberkörper nach li. und rechts abknicken und seitlich dehnen (mit Armunterstützung: zur linken Seite abknicken = re. Arm geht nach oben, li. Hand greift re. Handgelenk und zieht dieses nach li.)
- Oberkörper in der Hüfte mit gestrecktem Rücken nach vorne abbeugen, Rücken gerade, Augen nach vorn, Beine in leichter Grätschstellung, Arme nach vorn
- Oberkörper nach hinten beugen, Arme in die Hüfte)
- Oberkörper gestreckt nach vorne beugen/Hände hinter Rücken fassen und Arme nach hinten oben dehnen (Schulter dehnen)
- Oberkörper nach vorn, wechselseitig li. Hand zu rechten Fuß und entgegen
- Beine zusammen, Hände zusammen nach oben strecken, leicht in Knie gehen, auf Zehenspitzen stehend Stufe für Stufe nach unten gehen, je 10 Sek halten, wieder nach oben
- Oberkörper nach vorn, unten, Hände zu Boden, mit Füßen zusammengehen, Hände bleiben auf Boden, wenn Füße zusammen oder wenn maximaler Punkt erreicht, 10 Sek. halten
- unten bleiben, Hände hinter Beine fassen => Oberkörper gerade runterziehen
- Knie kreisen (v. innen nach außen, außen nach innen, re., li.)
- Knie anwinkeln, Unterschenkel kreisen (li., re.), Bein Kreisen (außen, innen), Knie nach oben zu Brust ziehen, nach hinten zu Pops anwinkeln, zur Seite, Standwaage, je 10 Sek
- Fuß kreisen (außen, innen)
- re. Fuß nach hinten stellen, Zehenspitze auf Boden, so dass der Fußspann zum Boden zeigt, li. Bein leicht gebeugt, nun leicht nach unten federn

□ **Stretchen**

*An Sprossenwand:*

- Hände zusammen an Sprossenwand, Handflächen zeigen zur Sprossenwand, Fingerspitzen zeigen nach unten, Handballen an Sprossenwand, wenn keine Dehnung im Handgelenk gespürt wird, weiter nach oben gehen
- Mit Oberkörper zur Sprossenwand stehen, Füße leichte Grätschstellung, Hände umfassen Stange in Hüfthöhe, Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gestreckt lassen
- Mit Rücken zu Wand, Füße an Wand Hände umfassen in Hüfthöhe Stange, nach vorne fallen lassen (wie ein Vogel), danach Füße etwas weiter nach vorn, Körper nach unten, Ferse setzt auf Boden auf
- einen Arm gestreckt in Schulterhöhe an Sprossenwand arretieren, zur entgegengesetzten Seite drehen, Brustmuskulatur dehnen
- Ausfallschritt an Sprossenwand (ein Fuß auf Boden, ein Fuß auf Stange)
- li. Fuß gerade nach vorne, re. Standfuß auch gerade/ mit beiden Händen Knie durchdrücken / Zehen mit rechter Hand zum Körper ziehen, li. Hand bleibt auf Knie / Beide Hände fassen Zehen/Oberkörper zu Zehen ziehen /Fuß wechseln
- Li. Fuß gerade nach vorne, Standfuß nach außen drehen, re. Hand fasst Fuß/Seite wechseln
- Li. Fuß wie bei Pu Bu, re. Fuß 45 ° nach rechts, Becken nach vorne drehen, re. Hand greift li. Fuß, li. Hand zu Knie
- Mit Rücken zu Wand, Fuß gerade auf Schultern des gegenüberstehenden Partners,/Fuß nach oben drücken
- nach li. drehen, li. Arm nach oben strecken, gesamte li. Körperhälfte gerade an Sprossenwand, re. Fuß auf Schultern, wie Halbkreisfußtritt / andere Seite
- Knie nach vorne zur Brust anwinkeln, ohne absetzen nach hinten zum Pops, ohne absetzen zur Seite
- Pu Bu an Wand
- Ein Partner streckt einen Arm aus, andere Partner legt beide Hände zusammen darauf, Beine in leichter Grätsche, Körper nach unten drücken, Partner nimmt freie Hand und drückt Rücken nach unten => Dehnung der Schulter
- Ausfallschritt, li. Fuß ist näher an Wand als re. und leicht angewinkelt, re. Bein strecken, Ferse aufsetzen, Wadenmuskulatur dehnen

*Auf Boden:*

- beide Beine strecken, Zehen fassen, Oberkörper nach vorne ziehen
- re. Bein nach vorne anwinkeln, li. Hand umfasst Ferse vom li. Fuß, rechte Hand Zehen, nach oben strecken / anderes Bein
- li. Bein strecken, re. Bein nach vorn oder hinten angewinkelt (Hürdensitz), beide Hände fassen Zehen und ziehen den Oberkörper nach vorn, Ferse vom Boden abheben, re. Hand fasst über Kopf Zehen, li. Schulter zum Knie, Ellenbogen nach vorne legen/li. Bein wieder anwinkeln/Seite wechseln
- beide Beine strecken, li. Bein über rechtes kreuzen, Oberkörper aufrecht, li. Ellenbogen geht zum li. Knie, nach re. hinten dehnen / Seite wechseln
- in Grätsche sitzen, Oberkörper nach li., mitte, re. ziehen, , beide Hände fassen li., dann re. Fuß, danach, li. Hand li. Fuß und re. den re. Fuß, Oberkörper nach vorne ziehen, gestreckter Rücken



15 min

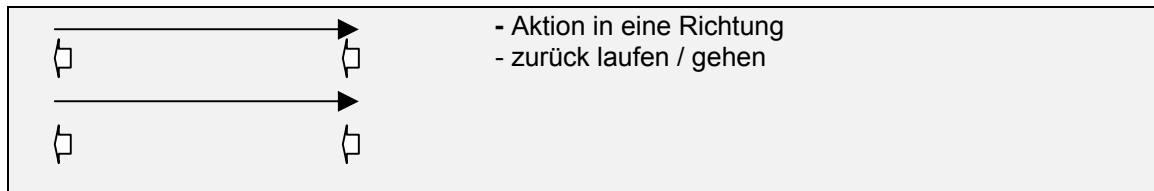
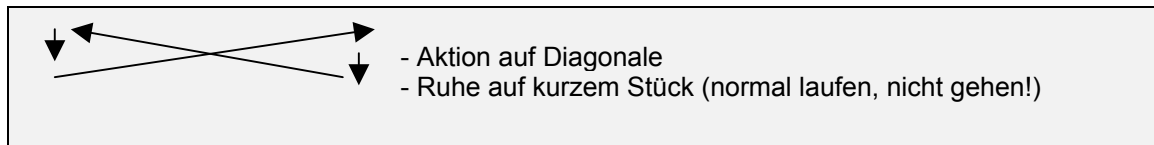


□ **Grundschule**

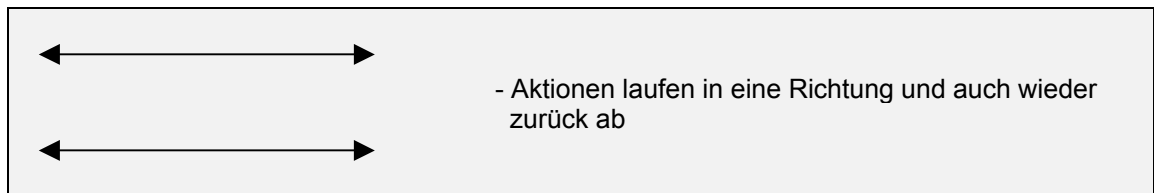
- Grundstellungen (Ma Bu, Gong Bu, Xu Bu, Xie Bu, Pu Bu = je 2x 30 Sek.)
- locker alle Kicks 2 Bahnen

**Verschiedene Bahnformen (je nach Niveau, Kontrolle, Motivation und Anzahl der Übenden):**

- jeden Kick (Dan Pai Jiao, Zheng Ti Tui, Wai Bai Tui, Li He Tui, Ce Chuang Tui, Ce Chuai Tui, Chang Sao Tui usw. 2 Bahnen, auch Kombis (Dan Pai Jiao, Wai Bai Tui, Li He Tui), Qian Sao Tui
- Locker einspringen, 2 Bahnen
- 3 x je Sprung (auch mit Auftaktbewegung, event. staffelmäßig => Wettkampfcharakter => wer am schnellsten hin u. zurück)



oder



oder

↓ \_\_\_\_\_ 10 min \_\_\_\_\_ ↓

## Hauptteil (ca.40-60 min)

### Ziele

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten -
  - Leistungssteigerung -
- Festigung, Automatisierung des Erlernen-
  - Erlernen von Neuem

### □ allgemeine Akrobatik

### WICHTIG:

- Immer halten und helfen!
- Technik erläutern, erklären, verstehen!
  - Nie allein üben!
- Ernsthaft üben und konzentrieren!
  - Verletzungen vermeiden!

- Rollen vw. und rw. (Kopf auf Brust!)
- Sprungrolle
- Handstand (+abrollen), eventuell mit Hilfestellung (Spannung im Oberkörper)
- Kopfstand(+abrollen), eventuell mit Hilfestellung (Spannung, Dreieck Hände und Kopf), eventuell auch an Wand üben
- Pu Hu (leichtes Hohlkreuz, sanft abrollen)
- rw. rollen in flüchtigen Handstand
- rw. rollen über eine Schulter und auf Bauch abrollen
- Yang Shuai: Rückwärtsfallen mit gleichzeitigem Tritt (auf Schultern landen, Körper anspannen, bei Fall ausatmen)
- Zai Bei: Hände vor Körper, nach vw. Fallen (dabei ausatmen)
- Qiang Bei: ähnl. halber Salti (auf Schultern und Füßen landen, nicht auf Po! ausatmen!)
- Die Pu: Xuan Feng Jiao mit hinfallen (beide Beine berühren den Boden)
- jumped Sidekick
- Nackenkippe (schnelle Kippbewegung nach oben und vorn, Hilfestellung: an Schultern von hinten hochheben)
- Kopfstützüberschlag
- Kombinationen (Handstand, Rolle, Kopfstand / nach vorn fallen, durch Hände springen, Nackenkippe usw.)
- Partnerübungen: der erste macht Kopfstand, spreizt Beine, andere darüber mit Sprungrolle / über Rücken Rollen/ über Rücken Salti oder Flick Flack 7 über Rücken Rad)
- neue Dinge auf Hochsprungmatte

*oder*

□ **Formen**

**WICHTIG:**  
**Ernsthaft üben und konzentrieren!**  
**Bahnen und Richtungen einhalten!**  
**Dynamik!**  
**Blick!!!**  
(immer zum Gegner/ kämpfen, nicht tanzen! / zackig, nicht auf Boden)  
**Gegenseitig Tipps geben!**  
**Saubere Ausführung!**  
**Bei Kicks: hoch, schnell, „zackig“, über Kopf**  
**Vergleichen mit Kopien und Videos!**

- Wu Bu Quan je 2 mal durch  
(Variationen: 1x zusammen, dann Gruppe teilen, die ausruhen achten bei Üben auf Sauberkeit, dann Wechsel)
- 5 min. Wdhlg der jeweiligen Bi Sai Tao Lu / Chu Ji Tao Lu
- dann Bi Sai Tao Lu in 4 Teile, je 3x / Nacheinander in Bahnen, eine Gruppe ruht aus und achtet auf Sauberkeit der Üben, dann Wechsel  
*oder*  
Waffenform, etc.
- 10 min neue Formen
- zweimal richtig Bi Sai Tao Lu (1x mit / 1x ohne Sprünge)

*oder*

□ **Sanda**

- *10 min Grundschule (ohne Schlagpolster):* - Faustschläge, li., re.  
- Haken (zu Kopf, zu Bauch, li., re.) Blöcke (von innen nach außen, von außen nach innen, nach oben, nach unten, li. und re.)  
- Kicks (vorwärts, seitwärts, Halbkreis)  
- auch andere Ausgangslage
- *10 min mit Schlagpolster:* - 3 Durchgänge a 3 Wdhlg  
- nach jedem Durchgang wechselt Halter  
- Grundtechniken wie oben beschrieben  
- Anwendung aus Formen  
- neue Kombis
- *10 min Sparring:* - 2-3 min kämpfen, versuchen vorher Geübtes umzusetzen Kombinationen aus Formen anzuwenden  
- Fehler auswerten: Deckung hoch, aktiv sein, nicht zurückdrängen lassen

*oder*

□ **Stuntraining**

**WICHTIG:**  
**Immer halten und helfen!**  
**Technik erläutern, erklären, verstehen!**  
**Nie allein üben!**  
**Ernsthaft üben und konzentrieren!**  
**Verletzungen vermeiden!**

- erst auf Hochsprungmatte versuchen, wenn dort erfolgreich, langsam auf normale Matten
- Sprungrollen (mit Trampolin, eventuell weiche Hindernisse einbauen), vw und rw, Qiang Bei, rw-fallen

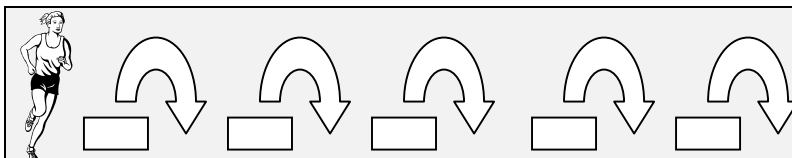
**WICHTIG:**  
ausatmen, Kinn zu Brust, Becken hoch um unteren Rücken zu schützen, auf Schulterblätter fallen, nicht gegen Untergrund schlagen wie Judo, sondern mit Untergrund Kontakt aufnehmen und wie Feder nachgeben

- Twist auf Hochsprungmatte:
  - zuerst nur hochspringen, Arme öffnen, rechtes Bein wie Xuan Zi hochziehen, Blick zu Matte, nach unten fallen wie Zai Bei, abrollen
  - dann re. Arm zu linker Achsel reißen, li. Ellenbogen nach li. schlagen, ahlbe Drehung, auf Rücken fallen, wie nach Qiang Bei
  - nun ganze Drehung, oder eineinhalb, entweder wie Qiang Bei landen oder aber mit li. Bein Kontakt aufnehmen und abrollen, oder mit re. Körperhälfte Bodenkontakt aufnehmen und abrollen
- re. und li. üben
- auch mit Kasten / Mattenwagen üben (Höhen variieren):
  - Vorwärtsrolle über Kasten (längs)
  - Kopfstützüberschlag von Kasten auf Matte
  - Rückwärtsrolle von Kasten runter
  - Seitwärtsrollen (li., re., Bein lang und öffnen)
  - halben Salti (wie Qiang Bei landen,
  - Rad von Kasten auf Matte (beidhändig, einhändig, ohne Hände, Partner hält an Hüfte und vorderen Arm => Zug und Schwung)

ca. 30 min

□ **Schnellkrafttraining**

- jedes mal beim Training
- in 10 Sek max. Wdhlg
- 5 Durchgänge
- event. Kreistraining
- **Sprungkraft**
- Kastenniedersprünge / versch. Sprungübungen mit Kasten, Bank oder Hocker
- auf Bank springen, runter springen/ drüberspringen (mit geschlossenen Beinen, einbeinig)
- seitwärts springen



oder

- Froschsprünge: - in leichte Hocke gehen, Beine schulterbreit auseinander, Arme hinter Nacken verschränken, auf Fußballen stellen  
- nur aus Fußgelenk nach vorn springen

oder

- je 30 x, 3 Durchgänge: - Beine schulterbreit auseinander, leicht in Hocke gehen und wieder hoch drücken  
- li., re. wechselseitig in Ausfallschritt gehen  
- Wechselsprünge an der Bank  
- Jump & Reach (aus dem Fußgelenk so hoch wie möglich springen)  
- WICHTIG: Schnelligkeit, Abdruck

oder

- Wushu – Sprünge: - Ten Kong Fei Jiao, Wai Bai Jiao, Xuan Feng Jiao (in Ma Bu oder auf re.), Xuan Zi, Ce Kong Fan  
- Kombinationen: Teng Kong Fei Jiao in Xuan Feng Jiao, vw. Fußfeger in Xuanzi in Xie Bu, Sprünge in Spagat usw.  
- jeweils 5 mal  
- WICHTIG!: auf Absprung achten! Nach oben springen, Landung!
- **Rücken**
- in Bauchlage gehen, Arme im Nacken verschränken, Oberkörper und Beine vom Boden abheben und oben halten
- *Variationen:* mit Armen und Beinen Schwimmbewegungen ausführen, Arme nach vorne strecken, zur Seite, nach hinten, Wippbewegung
- **Stützkraft**
- Handstand an Wand => schnell nach oben drücken
- Liegestütze mit klatschen, auf Fäusten, Hände ganz zusammen oder auseinander, zw. Bänken
- **Bauchmuskeln**
- Rumpfhebe (auf Rücken liegen, Beine sind 90 ° angewinkelt, Schultern über Erdboden und diese nie aufsetzen, Arme im Nacken verschränken, nicht mit Armen ziehen) schnell
- Rumpfhebe an Maximalpunkt halten, auch seitwärts ziehen (li./re.)
- an Sprossenwand Rumpfhebe
- Kipphänge an Sprossenwand (Beine schweben in der Luft), gebückt, gehockt, gegrätscht

= ein Durchgang, pro Wechsel ca. 10 - 20 Sek. Pause, nach jedem Durchgang 30 Sek. Pause

**oder**

- 15 Liegestütze, 15 Klappmesser, 15 Hockstrecksprünge: 3 Durchgänge

---

ca. 10 min

## Schlussteil (ca. 10 min)

**Ziel**  
**Körper wieder auf normale Temperatur bringen !**  
**Entspannung !**  
**Muskelkater vorbeugen**  
**Guten, ereignisreichen Abschluss bieten !**

□ **Spiel**

- Prellball, Tigerball /Jägerball/Krebsfußball/Ballvertreiben/Rollball/Basketball usw.
- Staffelläufe
- Hindernisläufe (mit Kästen, Medizinbällen, Sprossenwand)
- Partnerspiele (mit Ball => Zuspielübungen)

□ **Massage**

**WICHTIG:**  
**Während der Massage ernst bleiben tief ein- und ausatmen!**  
**Eine Hand hat immer Körperkontakt !**  
**Entspannen !**

- *selbst massieren:*
  - in leichtem Grätschsitz
  - Arme und Schultern ausklopfen
  - Nacken massieren und lockern
  - mit Faustrücken den Rücken ausklopfen
  - Beine ausschütteln
  - mit Faustballen Oberschenkel massieren
  - dann Knie massieren
  - Bein aufstellen und Waden massieren, Fußgelenk massieren
  - anderes Bein
- *Partnermassage:*
  - ein Partner steht in leichter Grätsche, Oberkörper hängt locker nach vorne über, Hände locker auf Boden, Kopf locker hängen lassen
  - andere Partner steht seitlich daneben
  - mit Handfläche von Poansatz bis zum Haaransatz streichen
  - danach eine Schulter massieren, Arm nach unten und zurück
  - das Bein auf der gleichen Seite massieren, bis Fuß
  - dann Seiten wechseln
  - Partner wechseln

*oder*

- ein Partner legt sich mit Bauch auf die Bank, Kopf hängt vorne über
- Partner hält Kopf mit li. Hand auf einer Ebene mit dem Körper
- mit re. Hand Schulter, Nacken, Haaransatz massieren
- Kopf ganz locker halten

□ **Partnerübungen**

- mit Gymnastikball /ohne
- Zuspielübungen
  - Partner stehen gegenüber
  - Ball zurollen (mit einem oder zwei Bällen)
    - einen Ball unten zurollen, anderen oberes Zuspiel
    - Druckwurf mit einem Ball
    - Zuspielen, Drehung, wieder abspielen
  - in Grätsche sitzen, Ball zuspielen, danach Aktion (Liegestütze o.ä.)

- **Stretching**
  - 3 Übungen von „Erwärmung“ heraussuchen, li. / re. Spagat, je zwischen 30 Sek. und 1 min halten
  - ein Partner liegt auf Rücken, winkelt Beine an, andere Partner kniet davor, die Füße des liegenden Partners werden an die Knie des hockenden gestellt, der Kniende drückt mit den Händen die Knie nach unten, ca. 10 Sek. Halten, 10 Sek. Drückt der liegende aktiv die Knie gegen den Widerstand des liegenden nach oben = 3 Wdhlg
  
- **Päckchenstellung**
  - auf Boden knien
  - zusammenrollen wie ein Päckchen
  - Arme locker an die Seite oder nach vorn strecken
  - tief ein- und ausatmen, beim Einatmen wieder langsam Wirbel für Wirbel aufrollen, zum Schluß den Kopf aufrichten
  
- **Verabschiedung**

---

ca. 10-15 min

---