



Swiss Wushu Federation

Konzeptidee Swiss Wushu Duanwei-System:

In den ersten 3. Duanstufen sollten jeweils die folgenden Grundelemente aus dem Sanda enthalten sein.

quan fa (Fausttechniken)
tui fa (Beintechniken)
shuai fa (Wurftechniken)

Weiter sollte jeder Duan einen theoretischen Teil (Geschichte/Kultur/Wissen) beinhalten.

Der 3. und 4. Duan sollten bereits Trainerfunktionen beinhalten, also auch einen grösseren theoretischen Anteil (Assistenz-Instruktor und Instruktor Stufe).



Swiss Wushu Federation

1. Duan (Grundstufe 1 – Grundschule)

tui fa (Beintechniken)

bu fa (Grundstände)

- Sanda-Grundstellung
- ma bu
- gong bu / ce gong bu
- cha bu
- duli bu
- xu bu
- pu bu

?? (Laufschulung)

- Vorwärtsschritt – Rückwärtsschritt – Seitwärtsschritt
- Nachstellschritt
- Wechselschritt (auch gesprungen)
- Katzenschritt (Übersetzungsschritt)

shuai fa (Wurftechniken)

Rollen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts

Fallen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts



Swiss Wushu Federation

quan fa (Fausttechniken)

Fausttechniken

- Führhand/Rückhand
- Hacken
- Hochgezogener Hacken
- Handrückenschlag (auch gedreht)
- Peitschenschlag

Abwehrtechniken

- Blocktechniken auf Fausttechniken

Auspendeln

- Pendeltechniken

Spezial

- Gelebtes WUDE (siehe wude.pdf)
- Erste Sparringerfahrungen