

Graduierungsstufen im TSP - Kung Fu

- Inhalte -

Körper Öffnen / Dehnen
Jiben Gong

Schläge / Tritte
Taditonell / Anwendungsbezogen

Feger / Würfe
Taditonell / Anwendungsbezogen

Hebel
Taditonell / Anwendungsbezogen

Selbstverteidigung
Taditonell / Anwendungsbezogen

Bodenkampf

Kung Fu Formen

- a) Form Curriculum
Handformen / Waffenformen
- b) Tier Basisübungen
- c) Traditionelle Kick-/ Schlagkombos

Basis Konzepte (Sanda)

- a) Stepping
- b) Funktion
- c) Struktur

Qi Gong / Nei Gong

Stehende Säule Basis (Zhan Zhuan)
Qi Sammeln Basis (Cai Qi)
Qi Füllen

San Shou

- a) in den Kontaktkampf finden
- b) Dynamik im Leichten Kontakt
- c) Dynamik im mittleren Kontakt
- d) Dynamik im vollen Kontakt

Graduierungen

Jeweils mit Prüfung oder Lehrprobe

Gürtelsystem von Gelb bis Schwarz

Schüler (Gelb bis Blau)

Trainer (Ab Blau nach Trainerprüfung)

Lehrer (Ab Braun mit 2 Jahren Lehrtätigkeit)

Ausbilder (Ab Schwarz mit 5 Jahren Lehrtätigkeit)

Gelb Gurt

Tritte:	Gerader Kick, Site Kick, Spannkick
Schläge:	Gerader Fauststoss, Handkante, Hammerschlag
Basis Konzepte / Sanda :	1. Übung / 2. Übung
SV Tadtionell: (Wir benutzen die 1. & 2. Basis Konzept)	Grundbefreiung Griff Gegen Geraden Fauststoß
Tierform:	Tiger
Form:	Shaolin Mabu (ausgerichtete Stände)
San Shou	Jab-Punch-Deckung

Orange Gurt

Tritte: Gerader Kick, Site Kick,
Spannkick, Sprungkick
Aussenrist/Innenrist - Kick

Schläge: Gerader Fauststoss,
Handkante, Hammerschlag,
Rückfaust, Schwinger,
Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust

Basis Konzepte

/ Sanda : 1. Übung / 2. Übung / 3. Übung

SV Tadiionell:

(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Grundbefreiung Griff
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag

SV Konventionell Prinzip von in den Gegner gehen

Würfe / Feger: einfacher Vorwärtsfeger

Bodenkampf: Seitlich Fallen / Affenhaltung am
boden / Kung fu Rolle

Tierform: Tiger, Schlange

Form: **Shaolin Mabu**
(ausgerichtete Stände)

Chu Chi Chuan
(Äussere Form)

San Shou: Jab-Punch-Deckung

Jab-Punch-Tauchen-Schwinger
Deckung

Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Grün Gurt

Tritte: Gerader Kick, Site Kick,
Spannkick, Sprungkick
Aussenrist/Innenrist-Kombo
Kniestoß

Schläge: Gerader Fauststoss,
Handkante, Hammerschlag,
Rückfaust, Schwinger, Haken
Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust-Sprungkick
High-Low einfach

Basis Konzepte

/ Sanda : 1. Übung / 2. Übung / 3. Übung /
4. Übung /

SV Tadiionell:

(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Befreiung Griff Handgelenk
Befreiung Griff Kragen
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag
Gegen Würgen (beide Hände)
Gegen Schwitzkasten (Affe Putzt
sich)

SV Konventionell: Prinzip von in den Gegner gehen

Hebel:	Basis Kipphandhebel, Basis Armstreckhebel
Würfe / Feger:	einfacher Vorwärtsfeger Rückwärtsfeger
Bodenkampf:	Seitlich Fallen / Kung fu Rolle vorwärts & Rückwärts / Affenhaltung Affentritt vom Boden zum knie Seitliche Guard & Wegtreten
Tierform:	Tiger, Schlange, Kranich
Form:	Shaolin Mabu (ausgerichtete Stände)
	Chu Chi Chuan (Äussere Form)
	Long Chuan (Äussere Form)
San Shou:	Jab-Punch-Deckung
	Jab-Punch-Tauchen-Schwinger / Haken - Deckung
	Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Blau Gurt

Tritte:

Gerader Kick, Site Kick,
Spannkick, Sprungkick
Aussenrist/Innenrist-Kombo
Kniestoß
Gedrehter Sitekick
Low Kick das Messer

Schläge:

Gerader Fauststoss,
Handkante, Hammerschlag,
Rückfaust, Schwinger, Haken
Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust-Sprungkick-
Tornadokick
High-Low komplett
Gombu steigender Ellenbogen
Mabu Horizontaler Ellenbogen
Mabu Fallender Ellenbogen

Basis Konzepte

/ Sanda :

1. Übung / 2. Übung / 3. Übung /
4. Übung / 5. Übung

SV Traditionel:
(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Befreiung Griff Handgelenk
Befreiung Griff Kragen
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag
Gegen Würgen (beide Hände)
Gegen Schwitzkasten (Affe Putzt
sich)
Gegen Schwitzkasten (Luft
bekommen-seitlicher Überwurf)
Gegen Bärengriff von Hinten
Gegen Kurzstock Hieb

SV Konventionell: Prinzip von in den Gegner gehen

Hebel: Basis Kipphandhebel, Basis
Armstreckhebel, (Kombo amstreck-
kipphand) Schulterhebel,
komplexer Kipphandhebel 1
Armsteckhebel durch Schulterinsatz

Würfe / Feger: einfacher Vorwärtsfeger
Rückwärtsfeger, Schulterwurf

Bodenkampf: Seitlich Fallen / Kung fu Rolle
vorwärts & Rückwärts / Affenhaltung
Affentritt vom Boden zum Knie
Affenbeinschere

Seitliche Guard / Vordere Guard &
Wegtreten

Mountposition Escape 1

Tierform: Tiger, Schlange, Kranich, Leopard

Form: **Shaolin Mabu**
(ausgerichtete Stände)

Chu Chi Chuan
(Äussere Form)

Long Chuan
(Äussere Form)

Chu Chi Chuan dui liang
(Äussere Form)

San Shou: Jab-Punch-Deckung

Jab-Punch-Tauchen-Schwinger /
Haken - Deckung

Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Jab-Punch-GeraderKick-Gedrehter
Sitekick-Spannkick- Kombo

Spannkick Fangen & Fegen

Lockerer Semikontakt Sparring

Violette Gurt

Tritte:

Gerader Kick, Site Kick,
Spannkick, Sprungkick
Aussenrist/Innenrist-Kombo
Kniestoß / Gesprungenes Knie
Low Kick Das Messer
Gedrehter Sitekick
Tornadokick
1 Trad. Kickkombination
Gedrehter Peitschenkick
Innenrist Gesprungen

Schläge:

Gerader Fauststoss,
Handkante, Hammerschlag,
Rückfaust, Schwinger, Haken
Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust-Sprungkick-
Tornadokick
High-Low komplett mit Partner
Gombu steigender Ellenbogen
Mabu Horizontaler Ellenbogen
Mabu Fallender Ellenbogen

Basis Konzepte

/ Sanda :

1. Übung / 2. Übung / 3. Übung /
4. Übung / 5. Übung / 6. Übung /
/ 7. Übung

SV Tadiionel:

(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Befreiung Griff Handgelenk
Befreiung Griff Kragen
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag
Gegen Würgen (beide Hände)
Gegen Schwitzkasten (Affe Putzt
sich)
Gegen Schwitzkasten (Luft
bekommen-seitlicher Überwurf)
Gegen Bärengriff von Hinten
Gegen 2 Gegner
Gegen Kurzstock Hieb
Gegen Messer Stich

SV Konventionell: Prinzip von in den Gegner gehen

Hebel: Basis Kipphandhebel, Basis
Armstreckhebel, Schulterhebel,
komplexer Kipphandhebel 1
Armsteckhebel durch Schultereinsatz

Würfe / Feger: einfacher Vorwärtsfeger
Rückwärtsfeger, Schulterwurf,
Hüftwurf

Bodenkampf: Seitlich Fallen / Kung fu Rolle
vorwärts & Rückwärts / Affenhaltung
Affentritt vom Boden zum knie
Affenbeinschere
Seitliche Guard / Vordere Guard &
Wegtreten
Seitliche Guard-Armstreckhebel
Mount Position / Mount Escapes

Tierform: Tiger, Schlange, Kranich, Leopard,
Drache

Form: **Shaolin Mabu**
(ausgerichtete Stände)

Chu Chi Chuan
(Äussere Form)

Long Chuan
(Äussere Form)

Chu Chi Chuan dui liang
(Äussere Form)

18 Gun
& Grundtechniken Gun

Mea Hua Dan Dao & Grundtechniken Dao

San Shou:

Jab-Punch-Deckung

Jab-Punch-Tauchen-Schwinger /
Haken - Deckung

Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Jab-Punch-GeraderKick-Gedrehter
Sitekick-Spannkick- Kombo

Spannkick Fangen & Fegen

Double Leg / Singel Leg Takedown

Lockerer Semikontakt Sparring

Braun Gurt

Tritte:

Gerader Kick, Site Kick,
Spannkick, Sprungkick
Aussenrist/Innenrist-Kombo
Kniestoß / Gesprungenes Knie
Low Kick Das Messer
Gedrehter Sitekick
Tornadokick
1 Trad. Kickkombination
2.Trad Kickkombination
Gedrehter Peitschenkick
Innenrist / Aussenrist Gesprungen

Schläge:

Gerader Fauststoss,
Handkante, Hammerschlag,
Rückfaust, Schwinger, Haken
Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust-Sprungkick-
Tornadokick
High-Low komplett mit Partner
Gombu steigender Ellenbogen
Mabu Horizontaler Ellenbogen
Mabu Fallender Ellenbogen

Basis Konzepte

/ Sanda :

1. Übung / 2. Übung / 3. Übung /
4. Übung / 5. Übung / 6. Übung /
/ 7. Übung / 8. Übung /

SV Taditional:

(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Befreiung Griff Handgelenk
Befreiung Griff Kragen
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag
Gegen Würgen (beide Hände)
Gegen Schwitzkasten (Affe Putzt
sich)
Gegen Schwitzkasten (Luft
bekommen-seitlicher Überwurf)
Gegen Bärengriff von Hinten
Gegen Kurzstock Hieb
Gegen Messer Stich
Messerdrill
Gegen 2 Gegner
Gegen 3 Gegner
Am Boden gegen 2 Gegner

SV Konventionell: Prinzip von in den Gegner gehen

Hebel: Basis Kipphandhebel, Basis
Armstreckhebel, Schulterhebel,
komplexer Kipphandhebel 1

Armsteckhebel durch Schultereinsatz
Konter Basishebel
Hebelform

Würfe / Feger: einfacher Vorwärtsfeger
Rückwärtsfeger, Schulterwurf,
Hüftwurf

Bodenkampf: Seitlich Fallen / Kung fu Rolle
vorwärts & Rückwärts / Affenhaltung
Affentritt vom Boden zum Knie
Affenbeinschere
Seitliche Guard / Vordere Guard &
Wegtreten
Seitliche Guard-Armstreckhebel
Mount Position / Mount Escapes
Armstreckhebel aus Mount

Tierform: Tiger, Schlange, Kranich, Leopard,
Drache, Gottesanbeterin,

Form: **Shaolin Mabou**
(ausgerichtete Stände)

Chu Chi Chuan
(Äussere Form)

Long Chuan
(Äussere Form)

Chu Chi Chuan dui liang
(Äussere Form)

18 Gun / Dui Liang
& Grundtechniken Gun

Mea Hua Dan Dao
& Grundtechniken Dao

Mea Hua Chuan

Tien Shan Quian (Speer)
& Grundtechniken Quian

San Shou:

Jab-Punch-Deckung

Jab-Punch-Tauchen-Schwinger /
Haken - Deckung

Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Jab-Punch-GeraderKick-Gedrehter
Sitekick-Spannkick- Kombo

Spannkick Fangen & Fegen

Double Leg / Singel Leg Takedown

Armdrag to /Bearhug Takedown /
Mount position /
Mountescape zu Armbar / Drill

Ground and Pound Defence

Organtreffer Landen können

Lockerer Semikontakt Sparring

Harter Semikontakt Sparring

Braun / Rot Gurt

Tritte:

- Gerader Kick, Site Kick,
- Spannkick, Sprungkick
- Aussenrist/Innenrist-Kombo
- Kniestoß / Gesprungenes Knie
- Low Kick Das Messer
- Gedrehter Sitekick
- Tornadokick
- 1 Trad. Kickkombination
- 2.Trad Kickkombination
- Gedrehter Peitschenkick
- Innenrist / Aussenrist Gesprungen

Schläge:

- Gerader Fauststoss,
- Handkante, Hammerschlag,
- Rückfaust, Schwinger, Haken
- Kombi: Fauststoß-Fauststoß-
Rückfaust-Sprungkick-
Tornadokick
- High-Low komplett mit Partner
- Gombu steigender Ellenbogen
- Mabu Horizontaler Ellenbogen
- Mabu Fallender Ellenbogen

Basis Konzepte

/ Sanda :

1. Übung / 2. Übung / 3. Übung /
4. Übung / 5. Übung / 6. Übung /
/ 7. Übung / 8. Übung / 9. Übung

SV Tadel:nel:

(Wir benutzen die 1. & 2. 3. Basis Konzept)

Befreiung Griff Handgelenk
Befreiung Griff Kragen
Gegen Geraden Fauststoß /
Schwinger / Hammerschlag
Gegen Würgen (beide Hände)
Gegen Schwitzkasten (Affe Putzt
sich)
Gegen Schwitzkasten (Luft
bekommen-seitlicher Überwurf)
Gegen Bärengriff von Hinten
Gegen Kurzstock Hieb
Gegen Messer Stich
Messerdrill
Gegen 2 Gegner
Gegen 3 Gegner
Am Boden gegen 2 Gegner

SV Konventionell: Prinzip von in den Gegner gehen

Hebel: Basis Kipphandhebel, Basis
Armstreckhebel, Schulterhebel,
komplexer Kipphandhebel 1
Armstreckhebel durch Schultereinsatz
Konter Basishebel
Hebelform

Würfe / Feger: einfacher Vorwärtsfeger
Rückwärtsfeger, Schulterwurf,
Hüftwurf

Bodenkampf: Seitlich Fallen / Kung fu Rolle
vorwärts & Rückwärts / Affenhaltung
Affentritt vom Boden zum Knie
Affenbeinschere
Seitliche Guard / Vordere Guard &
Wegtreten
Seitliche Guard-Armstreckhebel
Mount Position / Mount Escapes
Armstreckhebel aus Mount
Mount zu Guard zu Triangel

Tierform: Tiger, Schlange, Kranich, Leopard,
Drache, Gottesanbeterin, Affe

Form: **Shaolin Mabu**
(ausgerichtete Stände)

Chu Chi Chuan

(Äussere Form)

Long Chuan

(Äussere Form)

Chu Chi Chuan dui liang

(Äussere Form)

18 Gun / Dui Liang

& Grundtechniken Gun

Mea Hua Dan Dao

& Grundtechniken Dao

Mea Hua Chuan

Tien Shan Quian (speer)

& Grundtechniken Quian

Baji Chuan

San Cai Jian (Gerades Schwert)

& Grundtechniken

San Shou:

Jab-Punch-Deckung

Jab-Punch-Tauchen-Schwinger /

Haken - Deckung

Jab-Punch-Grundkicks Deckung

Jab-Punch-GeraderKick-Gedrehter
Sitekick-Spannkick- Kombo

Spannkick Fangen & Fegen

Double Leg / Singel Leg Takedown

Ground and Pound Defence

Organtreffer Landen können

Lockerer Semikontakt Sparring

Harter Semikontakt Sparring