



Ni Hao an alle Kung Fu Kämpfer.

Dies ist die 3. Auflage der NamWahPai Prüfungsordnung. Durch die Erfahrung der letzten Jahre konnten wir das Training von Körper und Geist weiter verbessern, was sich nun auch in einer überarbeiteten Prüfungsordnung zeigen soll. Nach wie vor sollen nach alter Tradition 8 Stufen durchlaufen werden. Bei der 9ten handelt es sich um den Meistergrad. Die Prüfungsinhalte der einzelnen Stufen stellen einen Leitfaden für das kontinuierliche, aufeinander aufbauende Training von Körper und Geist dar. Sie sind als objektive, minimale Anforderungen an jeden Schüler, entsprechend seinem Entwicklungsstand zu sehen, nicht jedoch als starre Trainingsinhalte. Jeder Schüler soll darüber hinaus individuell gefördert werden.

Bei NamWahPai Kung Fu handelt es sich um eine chinesische Kampfkunst mit langer Tradition. Im Training wird versucht einen Einblick in die Geschichte und die Kultur zu geben, um so ein größeres Verständnis zu schaffen. Da unser Kung Fu aus dem Buddhistischen stammt, legen wir großen Wert darauf, dies auch in den verschiedenen Gürtelgraden zu vertiefen. Es soll Ehrgeiz im Training verlangt werden, aber kein Fanatismus. Der gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund und während des Trainings sollen Einblicke in die Anatomie gegeben und Verständnis für den menschlichen Körper vermittelt werden.

Im NamWahPai Kung Fu ist der Freikampf ein wichtiges Element. Dazu muss im Training zunächst vor allem **Disziplin** erlernt werden. Die Schüler müssen ihrem Meister **Respekt** entgegenbringen. Erst wenn diese nötige Grundlage besteht, kann der Freikampf kontrolliert ablaufen, so dass sinnvoll miteinander gekämpft wird und alle Beteiligten dabei lernen können. Spaß am Kampf ist wichtig.

Eine weitere Neuerung in dieser Prüfungsordnung ist die Einführung des Weißgurtes. Der Schüler muss dabei nicht an einer offiziellen Gürtelprüfung teilnehmen. Der Weißgurt ist primär für Kinder gedacht, kann aber auch an Erwachsene verliehen werden. Das Überreichen des Weißgurtes liegt im Ermessen des Meisters.

Bevor ein Schüler zu der Gelbgurtprüfung antreten darf, muss er seit mindestens 3 Monaten NamWahPai Mitglied sein und einen Kung Fu Pass mit gültiger Jahresmarke besitzen.

Ich wünsche auch in Zukunft allen ein tolles Kung Fu Training.
Shifu Andy Jobst

Nam Wah Pai Prüfungsbestimmungen (2009-04-01)



Vorwort

Anmerkung zu den Gurten:

Weiss:

Der Weißgurt kann vom Trainer verliehen werden, wenn der Schüler in der Lage ist verschiedene Stellungen, Schläge und Tritte auszuführen und die bei NamWahPai bestehenden Umgangsformen beherrscht. Dazu gehören unter anderem die korrekte Anrede der Meister und eine ordentliche Kleidung im Training.

Gelbgurt:

Der Gelbgurt ist der erste Gürtel den man nach erfolgreichem Abschluss einer Prüfung erhält und ist der Einstieg in die Grundelemente des Nam Wah Pai Kung Fu. Der Träger des gelben Gürtels beherrscht die Basisformen und Grundtechniken von Nam Wah Pai Kung Fu und kennt die Grundregeln.

Gelbgurt II:

Der zweite Gelbgurt erweitert die Grundtechniken und bringt Elemente wie die offene Hand, Fallschule und einfache Wurftechniken. Der Träger des zweiten Gelbgurtes beherrscht die erweiterten Grundtechniken auch in der Bewegung und mit Partner. Der Schüler hat erste Erfahrungen im Freikampf gesammelt und hat seine Gelbgurtkenntnisse vertieft.

Grüngurt:

Der Grüngurt bildet den Abschluss der „Junior Grade“ und komplettiert die Basistechniken. Auch komplexere Stellungen und Handhaltungen (Fingerspeer, Hakenhand) sind gemeistert und können in der Drehung sowie in verschiedene Richtungen ausgeführt werden. Darüberhinaus zeigt der Schüler zum ersten Mal eine selbst erdachte Kampftechnik und demonstriert, dass er sich eigenständig mit Kung Fu beschäftigt.

Blaugurt:

Der Blaugurtträger wendet die Grundtechniken auf einfache Budowaffen (Duan Gun) an und beherrscht die elementare Verteidigung gegen einfache Waffenangriffe. Ein Träger des blauen Gürtels kann die Grundtechniken der Junior Grade auf den kurzen Stock anwenden und erweitert sein Repertoire um fortgeschrittene Tritte.

Rotgurt:

Mit dem ersten Rotgurt beginnt die Möglichkeit als Assistenztrainer zu fungieren. Der Träger eines Rotgurtes sollte ein sinnvolles Aufwärmtraining halten und Grundtechniken unterrichten können. Wichtig ist dabei vor allem, dass Anfänger betreut und in die Sitten und Gebräuche von NamWahPai eingeführt werden. Theoretische Aspekte treten jetzt in den Vordergrund. Ein Rotgurt kann die weiterführenden Formen mit der nötigen Kraft und Schnelligkeit sauber ausführen und sich auch gegen Angriffe von der Seite oder von hinten verteidigen. Grundelemente des „Qi“ sind ebenfalls vorhanden, was erstmals mit einem Bruchtest demonstriert wird.

Rotgurt II:

Der zweite Rotgurt hat den Umgang mit dem Gun im Fokus. Ein Träger des „Rot Strich“ hat genug Erfahrung gesammelt effektiv mit dem Gun umgehen zu können und selbstständig weiter trainieren zu können, sowohl alleine als auch mit Partner. Darüber hinaus hat er sein Selbstverteidigungswissen vertieft und kann sich auch gegen 2 (schwächere) Gegner effektiv verteidigen.

Rotgurt III:

Der dritte Rotgurt ist die Vorstufe zum Schwarzgurt. Der Umgang mit dem Schwert ist hier im Fokus und vervollständigt so die Grundausbildung. Ein Träger des „Rot zwei Strich“ hat genug Erfahrung gesammelt effektiv mit dem Schwert umgehen zu können und selbstständig weiter trainieren zu können, sowohl alleine als auch mit Partner. Darüber hinaus verfügt er über das komplette Grundrepertoire von Nam Wah Pai Kung Fu und kann dieses auch unterrichten. Er ist ebenfalls in der Lage fortgeschrittene Formen entsprechend zu laufen und kann sich in vielen Situationen angemessen verteidigen.



Vorwort

Schwarzgurt:

Ein Schwarzgurtträger muss viele Aspekte des KungFu erfüllen können. Deshalb sei hier ganz deutlich gesagt, dass die Prüfung nicht von jedem abgelegt werden kann. Es besteht kein Anspruch auf die Zulassung zur Prüfung aufgrund reiner sportlicher Leistung. Ein Schwarzgurtträger ist Vorbild und repräsentiert für Nam Wah Pai KungFu und muss deshalb weit über das Training hinaus KungFu leben (Fairness, Ehrgeiz, Persönlichkeit, Charakter, ...) und sich diesen Status erarbeitet haben. Ein Schwarzgurtträger muss sich auf ein bestimmtes Gebiet spezialisiert haben (z.B. eine der Basis Budowaffen wie Gun/Schwert) und die Techniken auf höchstem Niveau zeigen. Die Spezialisierung soll in Absprache mit dem eigenen Meister und Shifu Andy Jobst erfolgen.

Änderungen in der Übersicht

Junior

Gelb	Gelb II	Grün
<ul style="list-style-type: none"> Kampftechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> Kampftechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> Kampftechniken. Einführung der Form „Qi Ben Ji“.

Senior

Blau	Rot	Rot II
<ul style="list-style-type: none"> Kampftechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> Selbstverteidigungsgesetz. Einführung der Form „Wu Shan Qi“. Anwendung der Form „Hong Dai Quan“ gegen 2 Gegner. 	<ul style="list-style-type: none"> Erste Hilfe. Weniger, dafür eigene Kampftechniken mit dem Gun „Nan Hua Gun“ sparring.

Trainer

Rot III	Schwarz
<ul style="list-style-type: none"> Weniger, dafür eigene Kampftechniken mit dem Schwert. „Dan Dao Jian“ sparring. 	<ul style="list-style-type: none"> Eine fortgeschrittene Qi Form.



德国南华派功夫 Nam Wah Pai Kung Fu Deutschland

Vorwort



德国南华派功夫 Nam Wah Pai Kung Fu Deutschland

Gelbgurt

Voraussetzung:

- 3 Monate aktives Training.

Stellungen:

(Die Stellungen sollen statisch sauber gezeigt werden können)

Vorwärtsstellung	Seitwärtsstellung	Katzenstellung
------------------	-------------------	----------------

Faustschläge:

Vorwärtsschlag	Seitwärtsschlag	Haken	Unterarmschlag
----------------	-----------------	-------	----------------

Blöcke:

(mit der Faust; man soll einfache Angriffe mit sauberen Blöcken erfolgreich abwehren können)

Hochblock	Tiefblock	Innenblock	Außenblock
-----------	-----------	------------	------------

Tritte:

Vorwärtstritt	Spanntritt
---------------	------------

Form:

Ji Ben Quan (基本拳)



Kampftechniken:

(5 Vorgegebene)

Vor Beginn der Technik steht der Verteidiger schulterbreit, der Angreifer steht in Vorwärtsstellung. Nach der Technik muss der Verteidiger wieder in einer sauberen Kampfstellung Richtung Angreifer stehen. Er muss dabei die Distanz wahren.

Technik 1

(Bei dieser Technik ist es wichtig, dass der Verteidiger seinen Hals schützt, indem er das Kinn anzieht.)

Ang.	Beidhändiges Würgen von vorne
Vert.	Kinn zur Brust drücken und etwas zurück weichen Von unten mit beiden Armen den Würger öffnen Mit L-Fuß nach vorne gehen; Doppelhandballenstoß zum Körper Mit R-Fuß Vorwärtstritt zum Gegner (Nachgehen mit Kettenfaustschlägen)

Technik 2

(Bei dieser Technik ist es wichtig nach dem Haken mit dem vorderen Fuß Distanz zu nehmen, so dass der Vorwärtstritt treffen würde)

Ang.	R-Fuß Vorwärtstritt
Vert.	Ausweichen nach rechts in Katzenstellung; Tiefblock mit L-Hand Gewicht auf L-Fuß in Vorwärtsstellung verlagern; Mit R-Hand Haken zum Kinn Mit dem vorderen Fuß (links) Distanz nehmen und mit R-Fuß Vorwärtstritt zum Gegner

Technik 3

(Bei dieser Technik ist es wichtig nach dem Hochblock einen weiten Ausfallschritt zu machen, so dass man einem möglichen Sekundärangriff des Gegners mit seiner L-Hand ausweichen würde [Bei *])

Ang.	R-Faust zum Gesicht
Vert.	Nach rechts ausweichen und in Katzenstellung mit L-Hand hochblocken Mit L-Fuß weiten Ausfallschritt in Vorwärtsstellung; Mit R-Hand Faustschlag zum Körper (*) Mit R-Fuß Spantritt zum Bauch Am Gegner hinten vorbeigehen und von hinten fixieren (Würgegriff ähnlich)
Ang.	Beim „Würger“ mit der Hand dazwischen greifen

Technik 4

(Bei dieser Technik ist es wichtig, dass die Schläge und Blöcke in Bewegung ausgeführt werden und dass der Konterangriff auch in die Richtung geht, wo der Gegner ist – ausweichen seitwärts ebenfalls möglich)

Ang.	2 Faustschläge (R-Hand, L-Hand) jeweils in Vorwärtsbewegung (R-Fuß, L-Fuß)
Vert.	2 mal zurück gehen in Katzenstellung (L-Fuß vorne, R-Fuß vorne) Dabei beide Schläge jeweils mit Außenblock abwehren (L-Hand, R-Hand) Beliebiger Tritt zum Gegner (z.B. Ben Jiao in die Seite) 2 mal nach vorne gehen in Vorwärtsstellung; Faustschläge zum Gegner
Ang.	Zurück gehen (auch seitlich) und den Schlägen ausweichen

Technik 5

(Diese Technik ist aus der Form Ji Ben Quan)

Ang.	3 mal täuschen; mit L-Fuß nach vorne gehen und mit L-Hand Faustschlag zum Kopf
Vert.	Aufmerksam in Kampfstellung stehen (Täuschung abwarten) R-Fuß leicht zurück; Mit L-Hand Hochblock und dabei den Schlag vom Gegner verlängern L-Fuß zurück (Stellungswechsel) in Seitwärtsstellung; Mit R-Hand Seitwärtsschlag zum Gegner Mit R-Hand von außen (offene Hand) gegnerische Hand (hinter dem Ellbogen) wegblocken Mit R-Fuß einen weiten Ausfallschritt (Distanzgewinnung); L-Hand Faustschlag zum Bauch Kontrolliert vom Gegner weggehen in Verteidigungsstellung



Gelbgurt II

Voraussetzung:

- 3 Monate aktives Training als Gelbgurt.

Stellungen:

(Die Stellungen sollen in der Dynamik sauber vorgeführt werden)

Vorwärtsstellung	Seitwärtsstellung	Katzenstellung	Verteidigungsstellung
------------------	-------------------	----------------	-----------------------

Hand:

Außenhandkantenschlag außen und innen	Handballenstoß	Rückhandschlag
---------------------------------------	----------------	----------------

Blöcke:

(mit der offenen Hand; man soll einfache Angriffe mit sauberen Blöcken erfolgreich abwehren können und dabei eine saubere Handhaltung bewahren)

Hochblock	Tiefblock	Innenblock	Außenblock
-----------	-----------	------------	------------

Tritte:

Seitwärtstritt	Fußfeger (Mit Spantritt von vorne)
----------------	------------------------------------

Fallschule:

(Geschicktes Fallen – u.a. wenn man geworfen wird – und sicheres Auftreffen auf dem Boden)

Rolle vorwärts und rückwärts	Fallschule rückwärts	Fallschule seitlich
------------------------------	----------------------	---------------------

Wurftechniken:

(Man soll den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und durch Anwendung einfacher Würfe zu Fall bringen können)

Beinsichel außen	Hüftwurf	Schulterwurf
------------------	----------	--------------

Greiftechniken:

(Man soll den Angreifer erfolgreich fixieren können)

Greifen	Fassen	(einfache) Hebeltechniken
---------	--------	---------------------------

Form:

(Zu dieser Form gehört ebenfalls ein Qi-Test)

Qing Nan Quan I (青年拳一)	Qing Nan Quan II (青年拳二)
------------------------	-------------------------

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner



Kampftechniken:

(5 Vorgegebene)

Technik 1

(Bei dieser Technik ist es wichtig, dass das Greifen erst nach dem Blocken passiert und der Gegner am Ende fixiert ist)

Ang.	R-Hand Faustschlag zum Kopf
Vert.	L-Fuß Ausfallschritt zur Seite; Mit R-Hand Außenblock mit offener Hand Gegnerischen Arm mit R-Hand greifen und fixieren Mit R-Fuß Spantritt zum Bauch; Mit R-Fuß Seitwärtstritt zur Kniekehle (daneben absetzen!!) Mit L-Hand Handkantenschlag außen zum Genick; Armhebel (im Stehen Überstrecken)

Technik 2

(Bei dieser Technik ist es wichtig den Arm des Gegners korrekt zu fixieren und für den Feger die Distanz zu nehmen)

Ang.	L-Hand Handballenstoß zum Bauch
Vert.	R-Fuß zurückgehen in Katzenstellung und mit L-Hand Innenblock offen
Ang.	Vorwärtsgen und mit R-Hand Faustschlag
Vert.	L-Fuß zurückgehen und mit R-Hand Innenblock offen L-Hand fasst von unten (ähnlich einem Außenblock) durch und fixiert die Hand des Gegners R-Fuß rutscht zum Gegner; R-Hand Handkantenschlag von Innen zum Hals
Ang.	Der Handkantenschlag wird mit der L-Hand offen geblockt
Vert.	L-Fuß nachziehen und mit R-Fuß den Gegner fegen (in Richtung seines R-Fußes ziehen) Nach links drehen und mit L-Fuß Seitwärtstritt zum Gegner – Abschluss

Technik 3

(Bei dieser Technik ist das Timing wichtig, wann der Fuß gefangen und gefegt wird)

Ang.	R-Hand Handkantenschlag von außen
Vert.	Mit L-Fuß zurück gehen und mit R-Hand Außenhandkantenschlag gegen den Angriff
Ang.	Mit L-Fuß nach vorne und mit L-Hand offen den Arm am Ellbogen wegblocken Dabei von links überm Kopf mit R-Hand Handkantenschlag zum Kopf
Vert.	Mit R-Fuß zurück und mit L-Hand Innenblock offen
Ang.	R-Fuß Spantritt seitlich
Vert.	L-Hand Tiefblock; Fuß fassen; Mit R-Fuß Gegner 90° nach links fegen R-Hand Faustschlag; Gegnerischen Fuß wegschieben

Technik 4

(Bei dieser Technik ist es wichtig in den Gegner hineinzugehen und seinen Schwung mitzunehmen)

Ang.	R-Fuß Spantritt seitlich
Vert.	Mit R-Fuß nach vorne gehen; L-Fuß nach links hinten übersetzen; 180° nach links drehen Dabei mit R-Hand von oben den Kick weiterführen; Über Oberschenkel rollen lassen, Abschluss

Technik 5

Ang.	R-Fuß nach vorne; R-Hand Rückhandschlag seitlich zum Kopf
Vert.	Ausweichen (eventuell mit R-Hand mitführend blocken)
Ang.	L-Fuß Seitwärtstritt zum Körper
Vert.	Beidhändiger Tiefblock; Tritt fassen; Mit R-Fuß zurückgehen und den Tritt nach hinten ziehen L-Fuß Ausfallschritt; (evtl. mit L-Hand öffnen); Mit R-Hand Handballenstoß/Haken zum Bauch (Man steht direkt hinter den Gegner) Mit beiden Händen nach vorne stoßen
Ang.	Rolle nach vorne; Aufstehen und in Kampfstellung zum Verteidiger schauen



Voraussetzung:

- 3 Monate aktives Training als Gelbgurt II.

Stellungen:

(Die Stellungen sollen in der Drehung und bei Bewegungen in alle Richtungen sauber vorgeführt werden)

Kreuzstellung	X-Standstellung
---------------	-----------------

Hand:

(Die Handtechniken beinhalten sowohl Schläge, als auch Blöcke)

Fingerspeer	Innenhandkante	Ellbogentechniken	Mantis
-------------	----------------	-------------------	--------

Tritte:

(Die Knietechniken beinhalten sowohl Tritte, als auch Blöcke)

Rückwärtstritt (nach hinten / vorne)	Knietechniken (Tritt / Stoß)
--------------------------------------	------------------------------

Fallschule:

(Geschicktes Fallen und sicheres Auftreffen auf dem Boden)

Fallen von einem Hindernis	Fallen mit Fremdeinwirkung (Stoßen)
----------------------------	-------------------------------------

Wurftechniken:

(Der Gegner soll aus dem Gleichgewicht und zu Fall gebracht werden können)

Hüfttrad	Scherensprung	Drehfußfeger am Boden
----------	---------------	-----------------------

Form:

(Zu dieser Form gehört ebenfalls ein Qi-Test)

Qing Nan Quan sparring (青年拳对打)	Shao Lin Ji Ben Quan (少林基本拳)	Ji Ben Qi (基本气)
-----------------------------------	---------------------------------	--------------------

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner



Kampftechniken:

(5 Vorgegebene und 1 selbst erdachte)

Technik 1

(Bei dieser Technik ist es wichtig die Kraft des gegnerischen Schlages umzuleiten und entsprechend zu führen)

Ang.	Mit R-Hand Schlag von rechts oben
Vert.	Nach rechts ausweichen; R-Hand führt den Schlag mit bis nach unten L-Hand fasst zusätzlich das Handgelenk (Daumen der L-Hand ist oben) L-Fuß geht nach vorne; Hand des Gegners wird beidhändig nach oben geführt Drehung nach rechts ; Gegnerische Hand wird über den Kopf an der rechten Schulter geführt Gegner wird durch Vorwärtsbewegung zum Boden gezogen; Abschlusstechnik

Technik 2

(Bei dieser Infight-Technik ist der koordinierte Einsatz von Knie und Ellbogen im Fokus)

Ang.	L-Hand Ausleger; Mit R-Fuß vorwärts gehen und mit R-Hand Rundschlag seitlich zum Kopf
Vert.	Mit L-Hand Handflächenblock; nach rechts ausweichen und dabei ducken (durch tauchen) Mit R-Hand Haken zum Bauch des Gegners (Kontakt); Mit R-Fuß Kniestoß zum Bauch R-Hand Ellbogenschlag von oben (in die eigene Hand, die die gegnerische Wirbelsäule schützt) Mit L-Hand über gegnerische linke Schulter sein Kinn fassen; Kopfdrehhebel (vorsichtig!)
Ang.	Seitwärtsfallschule

Technik 3

(Bei dieser Technik ist es wichtig vor dem Wurf dicht am Gegner zu sein und den Handriegel/Armstreckhebel effektiv auszuführen)

Ang.	R-Hand Handkantenstoß zur Brust
Vert.	L-Fuß zurück; R-Hand Innenblock L-Hand fixiert von unten (analog Gelb II) die gegnerische Hand R-Fuß Ausfallschritt in Seitwärtsstellung zum Gegner; R-Hand Ellbogenschlag unter die Achsel Armriegel (Arm des Angreifers runter nehmen und dicht am Körper fixieren) L-Fuß weit umsetzen und Hüfttrad/Hüftwurf nach links Handriegel (rechts außen um die Hand und Handwurzel des Gegners fassen); Armstreckhebel

Technik 4

(Wichtig bei dieser Technik ist es, die Angriffsbewegung der Kettenfauststöße zu unterbrechen. Dies geschieht in dieser Technik durch einen gut getimten schnellen Konter – hier durch den Doppelhandballenstoß)

Ang.	Bis zu 5 schnelle Kettenfaustschläge
Vert.	Beliebige Abwehr (nach innen), zurückgehen
Ang.	L-Fuß Vorwärtstritt
Vert.	Tritt abwehren (Tiefblock oder mit Stopptritt) Beidhändiger Handballenstoß zur Brust des Gegners L-Fuß Vorwärtstritt zum Bauch; R-Fuß Rückwärtstritt
Ang.	Rückwärtsrolle; Aufstehen und Kampfstellung zum Gegner

Technik 5

(Bei dieser Technik sind die klebenden Hände wichtig)

Ang.	R-Hand Fingerspeer zum Kopf
Vert.	R-Fuß zurück, L-Hand Außenblock offen; L-Hand Stoß zum Gegner (Ausfallschritt links)
Ang.	R-Hand Block nach innen offen (klebende Hände); R-Hand führt die Hand nach unten L-Fuß nach vorne; L-Hand Fingerspeer zum Kopf
Vert.	L-Fuß zurück; R-Hand Außenblock offen; R-Hand Stoß zum Gegner (Ausfallschritt rechts)
Ang.	L-Hand Block nach innen offen (klebende Hände); R-Fuß Seitwärtstritt
Vert.	Beidhändige Abwehr nach unten; Scherensprung links oben ODER R-Fuß Drehfußfeger Mit R-Fuß Spanntritt ODER Ex-kick (L-Fuß nach links Drehung)



Voraussetzung:

- 6 Monate aktives Training als Grüngurt.

Duan Gun:

Schwerpunkt sind Schläge und Blöcke mit dem kurzen Stock. Dabei soll z.B. durch Basistechniken aus den Junior Graden, ausgeführt mit dem Duan Gun, gezeigt werden, dass man mit dem kurzen Stock umgehen kann.

Abwehr (Duan Gun)

(Die Blöcke sind jeweils offen und geschlossen gegen Angriffe zu demonstrieren)

Hochblock	Außenblock	Innenblock	Tiefblock
-----------	------------	------------	-----------

Angriff (Duan Gun)

(Es ist eine Kombination der Schläge aus verschiedenen Richtungen zu zeigen und darauf zu achten, dass man mit dem Duan Gun auch wirklich schlägt und nicht nur den Stock schwingt)

„normaler“ Schlag	Stoß (offen)	Stich (geschlossen)	Mit kurzem Ende
-------------------	--------------	---------------------	-----------------

Messer:

Bei Abwehrtechniken von Messerangriffen ist es entscheidend, dass der Schüler sich bewusst ist, im Ernstfall kein Risiko einzugehen. Wie die Abwehr eines Angriffes aussehen könnte, ist in den Kampftechniken wiedergegeben.

Tritte:

Round House Kick	Doppeltritte
------------------	--------------

Form:

Duan Gun I + II (短棍一和二)	Duan Gun sparring (短棍对打)
----------------------------	-----------------------------

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner



Kampftechniken:

(6 Vorgegebene (Duan Gun und Messer) und 2 selbst erdachte Techniken mit diesen Waffen)

Duan Gun Technik 1

(Bei dieser Technik ist die geschlossene Haltung des Duan Guns wichtig, sowie die Ausweichbewegung)

Ang.	R-Hand offener Stich zum Körper
Vert.	L-Fuß zurück (Katzenstellung); R-Hand Innenblock geschlossen (Unterarmblock)
Ang.	L-Fuß vorwärts; R-Hand über dem Kopf ausholen und von links Schlag tief zum Oberschenkel (offen)
Vert.	Nach links ausweichen; R-Hand Tiefblock geschlossen
Ang.	R-Fuß nach vorne (leicht nach rechts); R-Hand Schlag senkrecht von oben
Vert.	R-Fuß ran ziehen und nach links seitlich ausweichen; R-Hand Hochblock (geschlossen/weiterführen <i>ODER</i> öffnen und fangen) L-Fuß Ausfallschritt; R-Hand Stoß mit kurzem Ende zum Gesicht (L-Hand blockiert den Arm)

Duan Gun Technik 2

(Bei dieser Technik ist das Hinein gleiten in den Gegner wichtig)

Ang.	1 freier Angriff; R-Hand Schlag seitlich von rechts
Vert.	Freie Abwehr; Beidhändiger Block offen nach rechts, L-Hand ist oben R-Hand zum Außenblock führen; L-Fuß vorwärts; L-Hand offen hinter Ellbogen blocken R-Hand von links überm Kopf mit kurzem Ende ins Genick schlagen R-Fuß hinter Gegner setzen; Mit Duan Gun über Kreuz würgen

Duan Gun Technik 3

(Bei dieser Technik ist die korrekte Entwaffnung sowie das schnelle vorbeigehen mit Konter wichtig)

Ang.	R-Hand Schlag von oben; R-Hand Stich von unten
Vert.	Beidhändiger Hochblock; Beidhändiger Tiefblock; Beidhändig Stock zur Hand des Gegners stoßen L-Hand von unten den gegnerischen Gun entwaffnen; R-Fuß nach vorne; R-Hand mit Gun ins Gesicht schlagen L-Fuß nach vorne, L-Hand mit Faust (Duan Gun in der Hand) ins Gesicht schlagen R-Fuß in Kreuzstellung und R-Hand von unten mit Duan Gun schlagen; weggehen

Messer Technik 1

(Bei dieser Technik ist der schnelle Ablauf zwischen „Block“ und Konter entscheidend)

Ang.	R-Hand Messerstich zum Magen mit Ausfallschritt
Vert.	L-Fuß ausweichen; mit L-Hand offen „blocken“; R-Hand Faustschlag auf Handrücken Beidhändiger Handdrehhebel nach außen (Nah am eigenen Körper, dabei vom Gegner weggehen)

Messer Technik 2

(Bei dieser Technik ist das richtige Ausweichen und das Fixieren des gegnerischen Arms wichtig)

Ang.	R-Hand Messerstich von oben
Vert.	L-Fuß ausweichen und mit beiden Händen den Messerstich weiterführen (Sticht in Oberschenkel) R-Hand Haken zum Kinn, L-Hand fixiert den Messerarm; Abschlusstechnik (Genickdrehhebel)

Messer Technik 3

(Bei dieser Technik ist es entscheidend, den Gegner zu beruhigen und gegebenenfalls auch zu warten)

Ang.	R-Hand: Messer ist am Hals mit ausgestrecktem Arm (Klinge zeigt nach rechts)
Vert.	L-Hand offen hinter dem Ellbogen; Gleichzeitig schlägt die R-Hand offen von rechts nach link L-Hand fasst und fixiert den Arm, R-Hand Handrückenschlag zum Gesicht; Entwaffnung und Abschlusstechnik



Voraussetzung:

- 6 Monate aktives Training als Blaugurt
- Zusätzlich müssen die mit (#) gekennzeichneten Elemente vom Trainer für die Zulassung bestätigt sein.

Theoretische Aspekte:

Selbstverteidigungsgesetz (Theorie und Praxis §32, §33 StGB)	Basiswissen über Nam Wah Pai
---	------------------------------

Abwehr gegen Angriffe von der Seite und von hinten

Der Prüfling muss in der Lage sein Angriffe aus allen Richtungen abzuwehren.

Tritte:

Sprungtritte	Trittkombinationen in 4 Richtungen
--------------	------------------------------------

Form:

Wu Shan Qi (武山气)	Hong Dai Quan (红带拳)	Nan Hua Quan (南华拳) ODER Gong Li Quan (公历拳)
---------------------	------------------------	--

Form in Anwendung:

Die Form „Hong Dai Quan“ soll im Kampf gegen 2 Gegner in der Anwendung vorgeführt werden, wobei jede Bahn nur einmal zu laufen ist. Die Interpretation steht dem Schüler frei. Auch muss er den Angriffspart übernehmen und delegieren können.

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner

Bruchtest:

(Der Bruchtest kann individuell in der Prüfung erweitert oder auch verändert werden)

5 Dachlatten, die am Prüfling zerschlagen werden
--



(#) Zulassungsbedingungen:

Die folgenden Punkte müssen bereits im Vorbereitungstraining vom Trainer abgeprüft sein und sind Grundvoraussetzung zur Prüfungszulassung.

Lehrfähigkeit

Der Prüfling muss fähig sein, selbstständig ein korrektes und sinnvolles Nam Wah Pai Kung Fu gerechtes Aufwärmtraining abzuhalten, damit man ihn künftig als Assistenztrainer einsetzen kann. Wichtig ist, dass er einzelne Muskelpartien aufwärmen lässt und seine Kommandos laut und deutlich erteilt. Dazu muss er mehrere Aufwärmeinheiten unter Aufsicht / Anleitung eines Trainers gehalten haben.

Prüfungsvorbereitung auf den Gelbgurt

Der Prüfling soll angehenden Gelbgurten die entsprechenden Kampftechniken und die Form Qi Ben Quan beibringen können und auch deren Fehler erkennen und verbessern. Er soll Schüler zum Erreichen des Gelbgurtes vorbereiten können.

Sparring gegen einen Gelbgurt

Hier soll der Prüfling demonstrieren, effektiv mit Weißgurten das Kämpfen zu üben, ohne den noch nicht so erfahrenen Kämpfer zu verletzen. Er soll seine Erfahrung nicht missbrauchen und im Kampf Kontrolle zeigen können. Auch soll er mögliche Lücken des Anfängers sehen und ihn darauf hinweisen können.



Voraussetzung:

- 6 Monate aktives Training als Rotgurt.

Theoretische Aspekte:

Anatomie des Körpers (Inhalt des Erste Hilfe Kurses)

Gun:

Schwerpunkt sind Schläge und Blöcke mit dem Gun. Dabei soll z.B. durch geeignete Basistechniken aus den Junior Graden, ausgeführt mit dem Gun, gezeigt werden, dass man mit dieser Waffe umgehen kann und die Handhabung beherrscht.

Form:

Nan Hua Gun (南华棍)	Nan Hua Gun sparring (南华棍对打)	Da Mo Shi Zi Gun (达摩十字棍) ODER Feng Xing Gun (风形棍)
----------------------	---------------------------------	---

Kampftechniken:

- Der Prüfling soll 2 eigene Kampftechniken mit dem Gun demonstrieren.
- Der Prüfling soll 3 Kampftechniken (ohne Gun) gegen 2 Gegner (Verteidigung im Straßenkampf und gegen Kurzwaffen) demonstrieren

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner	Gegen zwei Gegner
-----------------------------------	-------------------

Bruchtest:

Der Bruchtest wird individuell in der Prüfung bestimmt.



Voraussetzung:

- 9 Monate aktives Training als Rotgurt II.
- Zusätzlich muss der Prüfling Juniorgrade trainieren und leiten können.

Schwert:

Schwerpunkt sind Schläge und Blöcke mit dem Schwert. Dabei soll gezeigt werden, dass man mit dieser Waffe umgehen kann und die Handhabung beherrscht. Zusätzlich soll der Prüfling die Unterschiede der 3 verschiedenen Schwertformen: „Dao“, „Jian“ und „Katana“ erklären und zeigen können.

Form:

- Die fehlende Form für den Rotgurt

Nan Hua Quan (南华拳)	Hong Dai Quan (红带拳)	Gong Li Quan (公历拳)
-----------------------	------------------------	-----------------------

- Schwertformen

Dan Dao Jian (单刀剑)	Dan Dao Jian sparring (单刀剑对打)	Qing Long Jian (青龙剑) ODER Katana (Ri Ben Jian) (日本剑)
-----------------------	----------------------------------	--

- Eine der fortgeschrittenen Formen

Luo Han (罗汉)	Nan Quan Bei Jiao (南拳北脚)	Fo Zhang (佛掌)
-----------------	-----------------------------	------------------

Kampftechniken:

- Der Prüfling soll 2 eigene Kampftechniken mit dem Schwert demonstrieren.
- Es werden 4 freie Kampftechniken (ohne Schwert) durchgeführt. Angriff, Richtung, Gegner oder Verteidigung wird spontan vorgegeben. Prüfling steht im Kreis.

Sparring:

Gegen einen gleichwertigen Gegner	Gegen zwei Gegner
-----------------------------------	-------------------

Bruchtest:

Der Bruchtest wird individuell in der Prüfung bestimmt.



Voraussetzung:

- 12 Monate aktives Training als Rotgurt III.
- Zusätzlich muss der Prüfling Juniorgrade trainieren und leiten können.

Spezialisierung:

Der Prüfling soll sich auf Gun oder Schwert spezialisiert haben. Dazu soll er u.a. alle drei Formen dieser Kategorie vorführen, sowie die darin enthaltenen Kampftechniken erklären können. Außerdem soll er zeigen, mit dem Gun oder dem Schwert effektiv umgehen zu können und genügend Kontrolle mit der Waffe zu haben.

Form:

- Die fehlende Form in der Waffenspezialisierung
- Zwei der fortgeschrittenen Formen mit Erklärung der darin vorkommenden Techniken

Luo Han (罗汉)	Nan Quan Bei Jiao (南拳北脚)	Fo Zhang (佛掌)
-----------------	-----------------------------	------------------

- Schwarzgurtform

Wu Lei Jin Gang Zhang (五雷金刚掌)

Kampftechniken:

- Der Prüfling soll eigene Kampftechniken mit der Waffe auf die er sich spezialisiert hat, demonstrieren (Anzahl wird vorher mit dem Prüfungskomitee abgesprochen).
- Eigene Kampftechniken gegen 2 Gegner und Angriffe von der Seite und von Hinten. Prüfling steht im Kreis und wird dabei spontan angegriffen.

Sparring:

Freikampf unter verschiedensten Bedingungen. Der Prüfling soll seine Kreativität und Spontanität unter Beweis stellen. Dabei sind den Prüfer keine Grenzen gesetzt.

Bruchtest:

Der Bruchtest wird individuell in der Prüfung bestimmt bzw. vorher mit dem Prüfungskomitee abgesprochen.

Bestätigung:

Der Schwarzgurt muss 1 Jahr nach der Prüfung bestätigt werden. Damit wird zugleich der 1. Dan erworben.