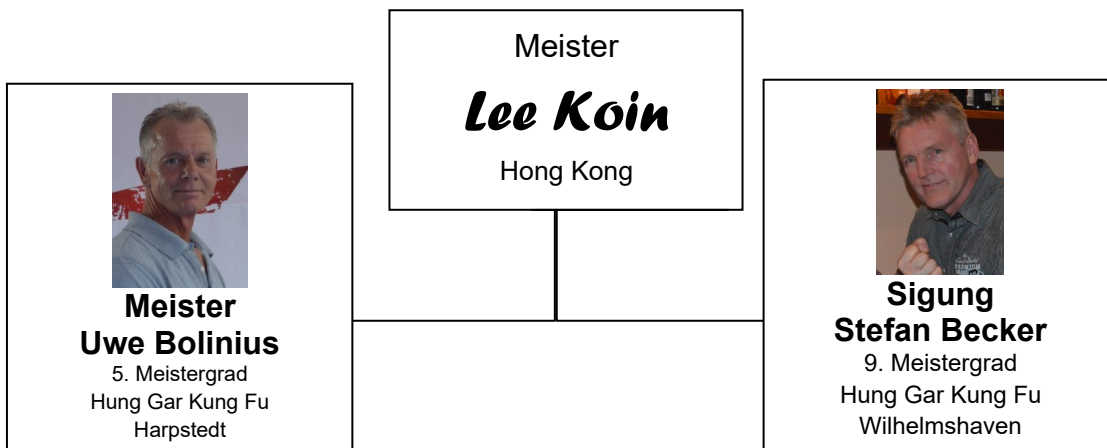


### Anlage 3: Lo-Han – Kung Fu – Schwarzgurte



	Matthias Kubiak,	Sifu,	1. Meistergrad,	Oldenburg
	Heidi Köpernick,	SiFu,	6. Meistergrad,	Zetel
	Peter Karsch,	SiFu,	6. Meistergrad,	Zetel <span style="float: right;">[+]</span>
	Usama Saleh,	Sifu,	1. Meistergrad,	Bremen
	Markus Köhler,	Sifu,	1. Meistergrad,	Brake
	Werner Westerhoff,	Sifu,	3. Meistergrad,	Pinneberg
	Ingo Hinrichs,	Sifu,	1. Meistergrad,	Bad Zwischenahn
	Oksana Rausch,	Sifu,	1. Meistergrad,	Nordenham
	Lars Eckhoff,	Sifu,	1. Meistergrad,	Wilhelmshaven
	Stefan Hartmann,	Sifu,	1. Meistergrad,	Backnang
	Steffen Hahn,	Sifu,	1. Meistergrad,	Wilhelmshaven



**Anlage 4: Kung Fu – Stände**



**Grundstellung**



**„Drache und Tiger begegnen sich“**



**Reitersitz**



**geduckter Reitersitz**



**abgeduckter Reitersitz**



**Kreuzstand**



**Katzenstellung**



**„kurze/ hohe Katze“**



**eingedrehte Katzenstellung**



**Standwaage**



**„Kranichstand“ (einbeinig-gerade)**



**„Affenstand“**



**Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu  
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste  
Lo-Han, Pinneberg e.V.**



Stand: 05/2021

**Anlage 5: Kung Fu – Hand- und Fuß-Trefferflächen**

	<b>gerader Fauststoß</b> (horizontal) Faustknöchel, z.T. Fingerknöchel		<b>gerader Fauststoß</b> (vertikal) Zeige+Mittelfinger-Faustknöchel
	<b>Hammerfaust</b> Faustaußenseite		<b>Faustrückenschlag</b> Faustknöchel von der Seite oder oben
	<b>Schwinger</b> Zeige+Mittelfinger-Faustknöchel zu den Schläfen		<b>Aufwärtshaken</b> Zeige+Mittelfinger-Faustknöchel Kinn/ Rippe
	<b>Drachenkopf</b> Mittelfinger leicht vorgeschoben, Vitalpunkt		<b>Drachenklaue</b> Daumen, Zeige+Mittelfinger, Vitalpunkte, stoßen, reißen und greifen
	<b>Handkantenstoß</b> Horizontal + vertikal,		<b>Kranichkopf</b> (Phönix-Auge) Zeigefinger leicht vorgeschoben, Vitalpunkt
	<b>Kranichstoß</b> Alle Finger zusammen führen, Handrückenstoß		<b>Kranichschnabel</b> Daumen und Zeigefinger, tlw. auch Mittelfinger zusammen, Vitalpunkte
	<b>Tigerkrallen</b> Reißen, Greifen, Stoßen		<b>Leopardenpranke</b> Fingerknöchel stoßen, Außenhandkante schlagen
	<b>Fingerspitzenstoß</b> (horizontal) Drache oder Schlange z. Kehle		<b>Schlangenzähne</b> Zeige+Mittelfinger leicht gebeugt, Vitalpunkte
	<b>Schlangenzunge</b> Zeige+ Mittelfinger leicht gebeugt, Vitalpunkte		<b>Handflächenstoß</b> Horizontal + vertikal,
	<b>Innenhandkante</b> von seitlich, oben oder unten		<b>Außenhandkante</b> Alle Richtungen
	<b>zwei Fingerstoß</b> symbolisiert das Schwert, Vitalpunkte		<b>Kiu Sao</b> Einfingerfaust / Brückenhand, Erkennungszeichen, symbolisch: höchste Konzentration
	<b>Ellbogen</b> Schlagen, Stoßen, alle Richtungen		<b>Unterarm</b> Blocken und drücken
	<b>Kniestoß</b> seitlich, von unten, nach vorne, gegen: Oberschenkel, Genitalien, Bauch, Kopf		<b>Hacke</b> (unten) Hochgezogen unters Kind, oder bewusst zum Körper z.B. beim Tigerschwanz
	<b>Ferse/ Hacke</b> (hinten) Treffen von der Seite, Drachenschwanz, oder oben: Hammertritt.		<b>Fußbrücken</b> Bei Halbkreisfußschlag und Schnaptritt
	<b>Fußballen</b> Vorwärtsfußstoß punktuell setzen Solarplexus, Kopf		<b>Sohle / Außenspann</b> (horizontal) Seitwärtsfußstoß und seitlich unters Kinn
	<b>Schienbein und Übergang Sprunggelenk</b> „Lowkicks“ zum Knie oder Bein		<b>Übergang Ferse zur Wade</b> bzw. seitlicher Fuß Vorwärts- und Rückwärtsfeger

Abb.: aus Wushu/ Kung Fu Lexikon von Hans-Ulrich Sommer und Shou Fa „Hand postures“



**Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu  
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste  
Lo-Han, Pinneberg e.V.**



Stand: 05/2021

**Anlage 6: Kung Fu – Tritte und Sprünge**














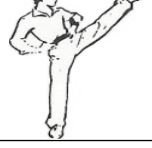








	<b>Vorwärtsfußstoß</b> Magen/ Kopf auch <b>Gesprungener Vorwärtsfußstoß</b> zum Körper oder Kopf		<b>Tritt von oben auf's Knie</b> wie Seitwärtsfußstoß, nur aus Vorwärtskampfstellung und der Fuß wird nach außen gedreht
	<b>Schnapptritt</b> (Genitalbereich) oder auch halbschräg zum Bauch		<b>Gesprungener Schnapptritt</b> (Wushu-Tritt) zum Kopf
	<b>Seitwärtsfußstoß</b> zum Knie, Körper oder Kopf aus dem Stand: vorderes Bein oder vorwärts oder rückwärts gedreht mit dem hinteren Bein		<b>Gesprungener Seitwärtsfußstoß</b> seitlich oder zur Gehrichtung oder rückwärts-gedreht gesprungen
	<b>Halbkreisfußschlag</b> aus dem Stand: vorderes Bein oder vorwärts-gedreht mit dem hinteren Bein; <b>auch gesprungen</b>		<b>Kniestöße</b> seitlich, gerade nach vorn oder von unten; <b>auch gesprungen</b>
	<b>Kreisrundtritt</b> Außen nach innen, Innen nach außen		<b>Axttritt / Hammertritt</b> wie Kreisrundtritt, nur am höchsten Punkt wird das Bein gerade nach unten gezogen, Hacke auf Trefferfläche.
	<b>Gesprungene Kreisrundtritte</b> Vorwärts oder rückwärts – gedreht-gesprungen aus dem Stand		<b>Gesprungene Kreisrundtritte</b> Vorwärts oder rückwärts – gedreht-gesprungen mit Anlauf, z.B. Wirbelwind oder wie in der Säbelform
	<b>Hackentritt unters Kinn</b> Bein vorne oder hinten gestreckt nach oben ziehen		<b>Außenspanntritt unter's Kinn</b> Bein seitlich gestreckt nach oben ziehen
	<b>Drachenschwanz</b> (Fersendrehschlag) Aus dem Stand: vorderen Bein, oder rückwärts gedreht mit dem hinteren Bein; <b>auch gesprungen</b>		<b>Tigerschwanz</b> (Rückwärtsfußstoß) Gerade nach hinten austreten, primär mit der Hacke treffen, vom Boden (Bankposition) oder im Stehen, <b>auch gesprungen möglich (braun)</b>
	<b>Tiefer Tritt</b> Auf oder gegen das Standbein		<b>Feger</b> als kurze Sichel im Stehen, oder 180° oder 360° vorwärts oder rückwärts gedreht
	<b>Beinschere</b> am Boden oder angesprungen		<b>Grätschsprung</b>
	<b>Luft- / Windhexe</b> (Wushu: Butterfly-Kick)		<b>Radschlagen</b> Kann mit beiden Armen, einarmig oder ohne Arme als Ausweichbewegung oder Angriff benutzt werden

Abb.: aus Wushu/ Kung Fu Lexikon von Hans-Ulrich Sommer



**Anlage 7:**

**Trefferpunkte am Körper**

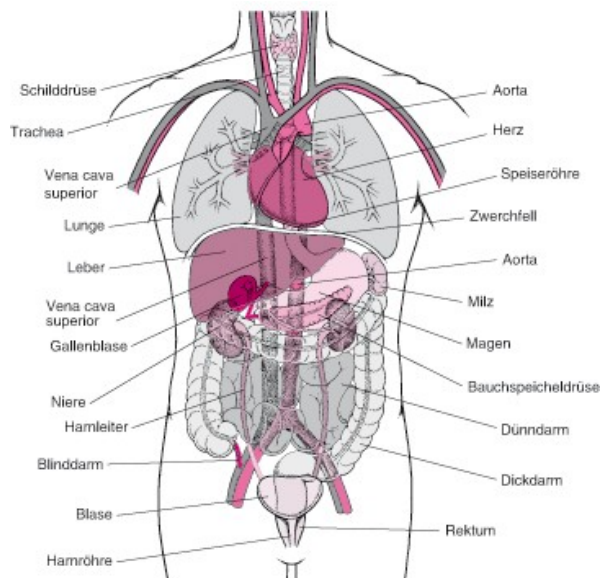
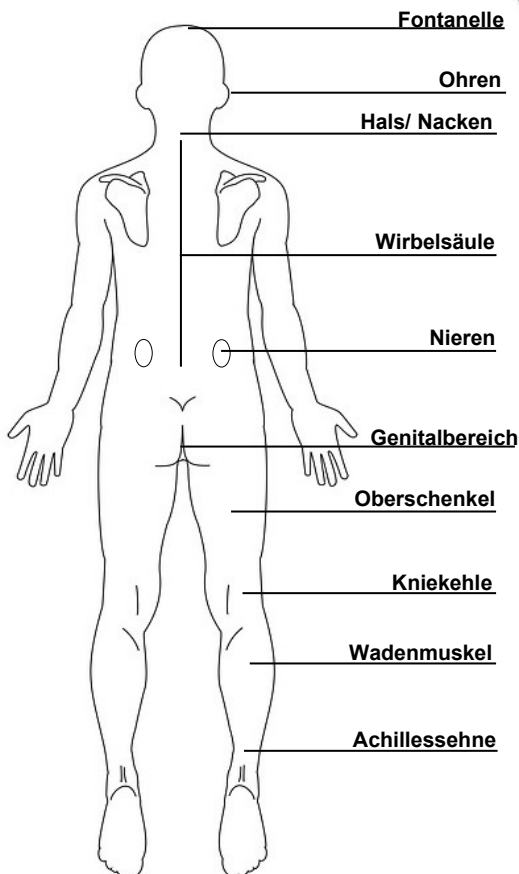
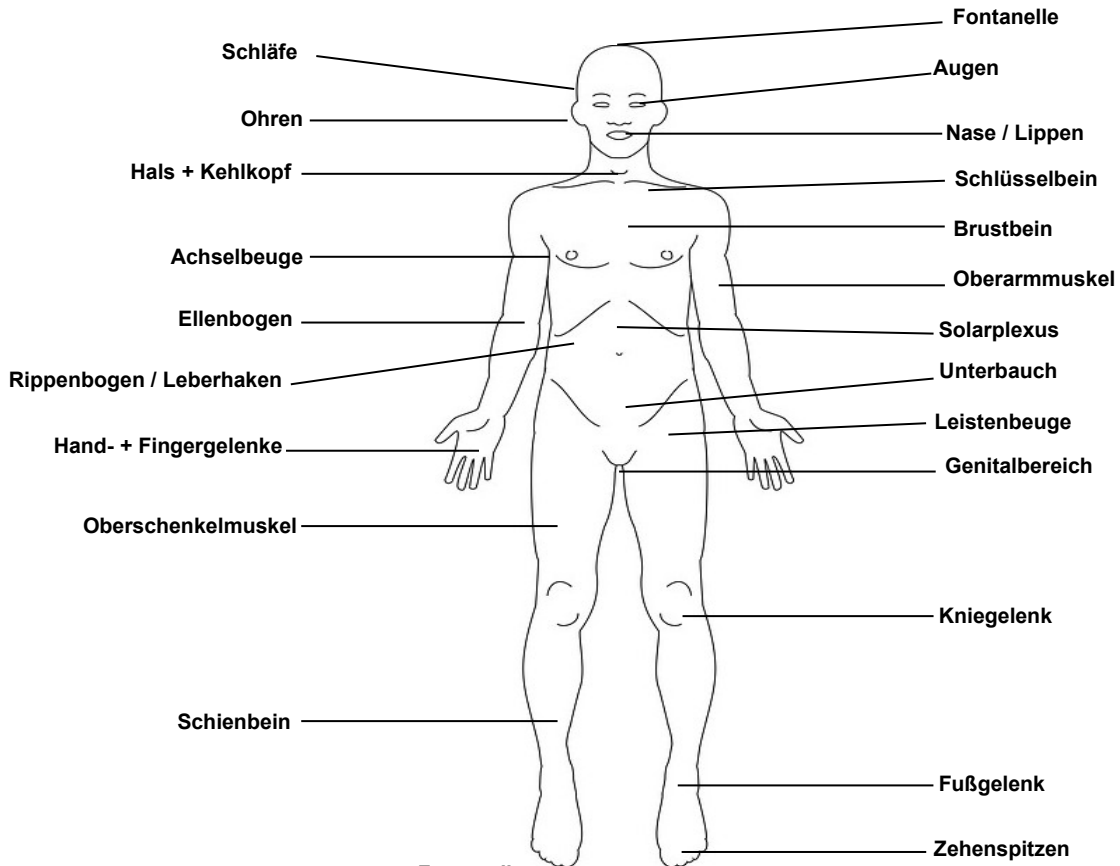


Abb.: <https://www.guiaestudo.com.br/anatomia-humana>

<https://www.msmanuals.com/de/heim/grundlagen/der-k%C3%B6rper-des-menschen/gewebe-und-organe>



**Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu  
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste  
Lo-Han, Pinneberg e.V.**



Stand: 05/2021

**Anlage 8: Kung Fu – Waffen (die gängigen)**

**Kurz Waffen:**

 Darn do (Mand.: Dan dao) —	<b>Dan Dao - Säbel</b> oder Breitschwert auch doppelt geführt	 Bai-sou —	<b>Doppeldolche</b>
 Darn gim (mand.: Dan Qian) — einfaches Schwert	<b>Jian - Schwert</b> auch doppelt geführt	 Woo dip do — Schmetterlingsmesser	<b>Schmetterlingsmesser</b>
 Woo tou shuang gui — Haken-Tiger-Schwerter (mand.: Hu tou shuang gou)	<b>Tiger Haken Schwerter</b> wird als Doppelwaffe geführt	 Shuang siu fu — Doppel-Axte	<b>Doppel-Kurzaxt</b>
 Siu cha (Ti Tjio) — Dreizack-Dolch (jap.: Sai)	<b>Dreizack-Dolch</b> wird als Doppelwaffe ge- führt	 Schild	<b>Schild</b>

**Langwaffen:**

	<b>Gun / Kuon – Langstock</b> etwa handbreit länger als Körpergröße auch 3 m lang
	<b>Chiang - Speer</b>
 (Lung Tou) Kwan-do — große Hellebarde, nördl.	<b>Kwan/ Guan Dao – Drachenkopf-Hel- lebarde</b> ohne Drachen ist es eine Tai Yang Dao = langer schwerer Säbel; kurz+kleineres Blatt = PuDao
 (Bei jing) She mao — Schlangen-Speer	<b>She Mao - Schlangenspeer</b>
 (Beijing) Shuang tou chiang — Doppelkopf-Speer	<b>Doppelkopfspeer</b> gibt's auch in kurz als Doppelwaffe
 Wei Tien — Hellebarde	<b>Wie Tien – Doppel-Halbmond- Hellebarde</b>
 Wah Shan dye Fu — lange Axt	<b>Lange Axt</b> Verschiedene Varianten
 Sam dian mao — Drei-Spitzen-Hellebarde	<b>Drei-Spitzen-Lanze</b> mit rundem Kopf = Tigergabel
 Fong Yueh charn — Halbmond-Spaten	<b>Sonne-Halbmond-Hellebarde</b> auch Mönchsspaten

**Flexible Waffen und sonstige:**

	<b>Peitsche / Kette</b> Von 3 bis 11 Gliedern		<b>Doppel-(Meteor)-Hammer</b>
	<b>Wind &amp; Feuerräder</b>	 Tieh Shan — Eisenfächer	<b>Fan – Fächer</b> Bambus/ Metall, z.T. mit Spitzen
 Giao Deng — Sitzbank	<b>Giao Deng - Sitzbank</b>	 Shuang sin bin kua — Krücken (jap.: kürzere Version = Tonfas)	<b>Krücken „Tonfa“</b>
 Sam jeet kuan — Dreigliederstab	<b>Kurze Dreschflegel</b> einzeln o. doppelt („Chaku“) oder 3-Glieder-Stock		<b>Fliegender Komet/ Pfeil</b> Kugel oder Spitzen am Seil

Abb.: aus Wushu/ Kung Fu Lexikon von Hans-Ulrich Sommer



**Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu  
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste  
Lo-Han, Pinneberg e.V.**



Stand: 05/2021

**Anlage 9: Anrede**

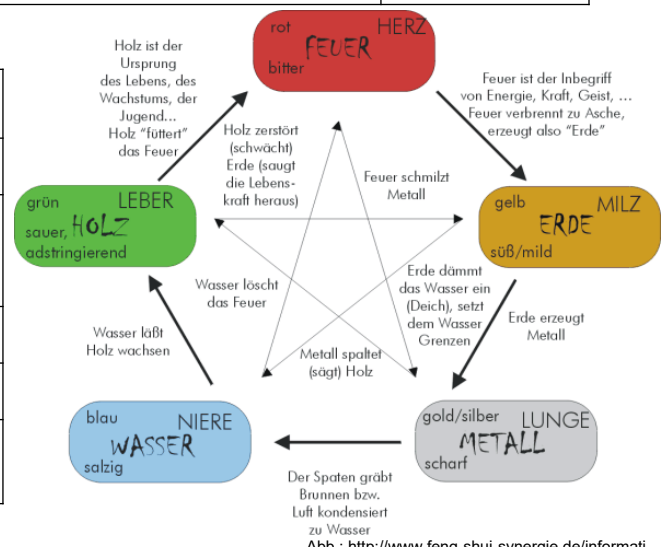
Gründer*in des Stils	SiJo
Großmeister*in	SiGung
Meister*in	SiFu
Trainer*in / Lehrer*in	Sifu (auch Laoshi)
Frau des Sifu	SiMo
Älterer Kung Fu Bruder	SiHing
Ältere Kung Fu Schwester	SiJe
Jüngerer Kung Fu Bruder	SiDai
Jüngere Kung Fu Schwester	SiMui
Anfänger*in / Probeschüler*in	To Dai (Suen)

1	Yat	(Yi)
2	Yi	(Er)
3	Sam	(San)
4	Sei	(Sz)
5	Ng	(Wu)
6	Luhk	(Liu)
7	Tsat	(Chi)
8	Baat	(Ba)
9	Gou	(Jiu)
10	Sahp	(Shr)

**Hung Gar – Tiere**

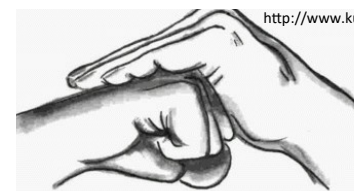
Tierform	Kuen / Shu	symbolisiert	Ausbildung von:	Atemgeräusch
Tiger	Fu (Hu)	äußere Kraft	Knochen und Gelenke	Hah
Kranich	Hok (He)	Flexibilität	Sehnen, Balance	Xi
Drache	Lung (Long)	geistige Stärke	Willenskraft, Konzentration, Sehkraft,	Tschu
Schlange	She (Se)	Innere Kraft	Atmung (Chi), Synthese weich und hart	tzz
Leopard	Bao (Pao)	Schnelligkeit, Beweglichkeit	Muskeln und Stärke (Schnell- und Sprungkraft)	heh

Element	chin.	Technik-Charakter
Erde	Tou	Erschütternd, von unten nach oben (aus der Erde kommend, Erdbeben)
Wasser	Sui	erheben, schwanken, lange kraftvolle schwingende Auf- und Abwärtsbewegungen (Wellenschlag)
Feuer	Fo	ausdehnen, drängen, schnelle Trommelfeuer-Fauststöße
Holz	Mok	durchdringen, gleichzeitiges Blocken und Angreifen
Metall	Gam	schneiden, spalten, trennen mit Unterarm oder Rückhand (Axt, Hammer)



**Der Begrüßungsritus – Baoquan li (Kommando „Jing Li“)**

Die Begrüßung mit Handfläche und Faust, ist seit jeher unter Kampfkünstlern im Kung Fu üblich und Ausdruck des Respekts gegenüber der anderen Person auch gegenüber dem Kwoon. Sie wird im Chinesischen als Baoquan li bezeichnet, wörtlich „der Ritus der zusammen gehaltenen Faust“.



Die rechte Faust steht für den Ausdruck von Kraft, auch für die Erde (yin). Sie wird auf das „Herz“ der linken Hand (Himmel/ Universum =yang) gelegt. Bei der Handfläche der linken Hand steht der kleine Finger für Ästhetik, der Ringfinger für Gesundheit, der Mittelfinger für Wissen, der Zeigefinger für Tugend und der geknickte Daumen für Bescheidenheit. Die Hände werden in etwa 20–30 cm Entfernung vor der Brust gehalten. Die Erde wird vom Universum, das harte/ kämpferische vom weichen/ wissenden umschlossen und zeigt so die Harmonie und auch die friedliche Absicht. Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Augen sind Ausdruck des aufrichtigen Herzens.



## **Anlage 10: WuDe**

Der Begriff Wu-De setzt sich zusammen aus den chinesischen Wörtern „Wushu = Kampfkünste“ und „Daode = Tugend oder Moral“ und bedeutet also die „Kampfkunsttugend“ oder „Kampfmoral“.

In China gibt es eine selbstverständliche und enge Verbindung von Kampfkünsten und dem Streben nach menschlicher Vollkommenheit. Für die Kampfkünste wird neben den Tugenden des Konfuzianismus der für den Kampf unerlässliche Mut hinzugezählt.

Um das Wu-De wirklich verstehen und leben zu können, bedarf es, neben Geduld, Beharrlichkeit und einem starken Willen, einer tiefen Verbindung zwischen Schüler\*in und Meister\*in, die weit über ein reines und oft kommerziell-geprägtes Trainer\*in und Sportler\*in – Verhältnis hinausgeht. Alles Wissen und Können der einen Seite wird nichts nutzen, ohne die Bereitschaft der anderen Seite sich dafür zu öffnen, diese anzunehmen und an sich zu arbeiten. Und dies ist bewusst so formuliert, da auch ein\*e Meister\*in immer auch durch die Zusammenarbeit mit den zu Unterrichtenden an sich und seinem/ ihrem Charakter arbeiten und wachsen soll.

In der chinesischen Tradition war kein\*e wahre\*r Meister\*in bereit, Schüler\*innen in den Kampfkünsten zu unterweisen – mochten sie auch noch so talentiert sein und fleißig trainieren, wenn sie nicht bereit waren, zuerst die Kampfkunsttugenden zu verinnerlichen. Eine oft in diesem Zusammenhang verwendete Aussage lautet: *„...Es geht weniger darum einen Gegner zu besiegen, sondern vielmehr darum sich selbst zu überwinden...“*

Daher sind die chinesischen Kampfkünste mehr als Sport, Wettkampf und Selbstverteidigung. Es ist eine Lebenseinstellung und ein lebenslanges Arbeiten an sich selbst: körperlich, geistig und charakterlich stabiler und stärker zu werden, ohne sich dabei über andere Menschen zu stellen, sondern mit sich und seiner Umwelt in Einklang und Balance zu leben.

So wie die Lehren der Kampfkünste, werden auch die Ursprünge des Wu-De dem Shaolin-Kloster zugeschrieben, die wie das Kung Fu auch im Laufe der Jahrhunderte in den Kung Fu-Schulen erweitert worden sind. Ein Beleg dafür könnte sein, dass sich im Shaolin-Kloster sechs von zehn Regeln für die Mönche auf "WuDe" beziehen<sup>1</sup>.

Die wichtigsten Aspekte des Wu-De umfassen:

**Li:** Respekt, Umgangsformen, Höflichkeit

**Ren:** Mitmenschlichkeit, gegenseitige Liebe

**Yi:** Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, urteilen mit dem Herzen, Gutmütigkeit

**Zhi:** Wissen, Verstand, Bildung und Weiterbildung

**Xin:** Vertrauen, Ehrlichkeit und Offenheit, aufrichtig an etwas glauben, auch Versprechen einhalten

**Yong:** Mut, Tapferkeit

**Anlagen X1 – X6:** sind die individuellen Theoriebögen und werden in den jeweiligen Vereinen zur Prüfung ausgegeben.

---

<sup>1</sup> (Deutsche Übersetzung des WuDe, Shaolin-Kloster Berlin)