

WUSHU FERIENTRAININGSPROGRAMM VON SHE YIN GE (WUSHU-TEAM WUHAN)

Erwärmung	- auf 400 m Bahn 6 Runden
	- Sprint, Kreuzschritt-Rennen, Ji Bu, Kua Bu (Kniehebellauf) je 100 m a 2 Wdhlg
Ji Ben Gong	lockere Sprünge (je 10 x)
	- Ji Bu Teng Kong Jian Ji Zhang (Klatschen über Kopf) - Bai He Hui Shou (wie gesprungene Ce-Dao Bewegung) - Bai He Hui Shou Cha Zhang - Bei Tui Da Tiao (in Hocke landen) - Hou Sao Dian Cha Zhang - Ji Bu Jian Cha Zhang Pai Jiao - Da Yue Bewegung
	Schritte (je 8 x, 4 Wdhlg.)
	- Gong Bu Zhong Quan - Ma Bu Jia Da - Xie Bu Cha Zhang - Xu Bu Liang Zhang - Pu Bu Chuan Zhang - Cha Bu Wang Yue Ping Heng - Zhuan Shen Zuo Pan, Cha Zhang - Cha Bu Fan Yao
	Lockern (15 - 20 min)
	- Gelenke lockern, Dehnen
	Tui Fa / Fußstritte (je 20 x, 2 Wdhlg.)
	- <i>Zhi Bai Tui Fa (Tritte mit dem gestreckten Bein)</i> (Zheng Ti Tui, Li He Tui, Wai Bai Tui, Ce Ti Tui, Xie Zheng Tui, Hou Liao Tui, Dan Pai Jiao) - <i>Qu Shen Tui Fa (Tritte mit dem gebeugten Bein)</i> (Deng, Tan, Chuai, Qian Cha Tui) - <i>Sao Zhuan Tui Fa (Fußfegen)</i> (Qian Sao Tui, Hou Sao Tui)
	Sprung (je 20 x)
	- Er Ji Jiao (Fei Jiao) - Wai Bai Lian - Lian Huan (wie Fei Jiao, erstes Bein gestreckt) - Kombi (je 10 x): Xuan Zi, Ce Kong Fan, Zhuan Ti

	Ping Heng / Gleichgewicht (2 min halten, 6 Wdhlg.)
	<ul style="list-style-type: none"> - Yan Shen - Xie Shi - Yang Shi - Ti Xi - Kou Tui - Pan Tui - Wang Yue
Tao Lu / Form	- 4 Abschnitte, je 4x / Hälfte der Form 2x
Bing Qi / Waffe	Gun
	<ul style="list-style-type: none"> - Wu Hua 20 x, 4 Wdhlg. - Lun Gun (10x, 4 Wdhlg.) - Dian Gun (20x, 4 Wdhlg.) - Shang Lun, Xia Sao (10x, 4 Wdhlg.) - Fan Shen, Pi Gun in Pu Bu (10x, 4 Wdhlg.)
	Dao
	<ul style="list-style-type: none"> - Chan Tou Guo Nao Dao (10 x, 4 Wdhlg.) - Zuo You Liao Dao (20 x, 4 Wdhlg.) - Zuo You Gua Dao (20x, 4 Wdhlg.) - Da Hua (gr. 8 Bewegung)
	Jian
	<ul style="list-style-type: none"> - Xing Bu Zuo You Liao Jian (10 x, 4 Wdhlg.) - Zuo You Gua Jian (10 x, 4 Wdhlg.) - Shang Ci Xie Jian (10 x, 4 Wdhlg.) - Dian Beng (10 x, 4 Wdhlg.)
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> - Klappmesser (30x, 4 Wdhlg.) - Frosch (10x, 4 Wdhlg.) - Liegestütze (30x, 4 Wdhlg.) - Sprung Zehenspitze (10x, 4 Wdhlg.) - Fu Shen Zuan Deng (10x, 4 Wdhlg.)