

WUSHU FERIENTRAININGSPROGRAMM / FRÜH

von She Yin Ge (Wuhan-Wushu-Team)

ca. 90 min

Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> - 400 m Bahn, 2 Runden - auf 30 m je 4 x: Sprint, Froschsprung, Kniehebellauf, Kua Bu - einbeinige Sprünge im Wechsel (40 x, 4 Wdhlg.) - Bei Tui Da Tiao (10x, 4 Wdhlg.) - Strecksprung (20x, 4 Wdhlg.) - Liegestütze, 20 x, 4 Wdhlg.) - Wadenliften, Ti Zhang (20 x, 4 Wdhlg.)
Ji Ben Gong	ohne Waffen
	<ul style="list-style-type: none"> - Gong Bu Armkreisen innen und außen, je 20 x - Wo Long Pan Dan (10x pro Seite, 4 Wdhlg.)
	lockern
	<ul style="list-style-type: none"> - Dehnen, Lockern (Ya Tui usw.)
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.)