考試規程

PRÜFUNGSORDNUNG

奧地利少林文化中心

SHAOLIN TEMPEL ÖSTERREICH

少林寺

少林文化中心宗旨

Zweck und Prinzipien des Shaolin Kulturzentrums

继承中国传统文化

Bewahrung und Weitergabe der traditionellen chinesischen Kultur

弘扬少林文化精神

Verbreitung der Shaolin Kultur

促进东西文化交流

Förderung des kulturellen Austauschs zwischen Westen und Osten

利益民众身心健康

Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des geistigen Wohlbefinden der Mitmenschen

少林文化中心学员手册

Handbuch zu den Regeln und Etiketten für Schüler des Shaolin Kulturzentrums

一.拥护少林文化，提倡慈悲精神。

Man soll die Shaolin Kultur unterstützen und die Barmherzigkeit pflegen

二.尊敬师父大众，团结同门友情。

Man soll die Meister und die Mitschüler respektieren und Freundschaften unter einander fördern.

三.见面合掌问询，出入佛堂礼佛。

Man soll sich gegenseitig mit gefalteten Händen und einer Verbeugung begrüßen und auch den Buddhas Achtung bezeugen wann immer man die Buddhahalle betritt und verlässt.

四.上课体貌端正，遵守训练纪律。

Man soll sich richtig benehmen und an der Trainingsdisziplin festhalten.

五.避免迟到早退，避免打闹喧哗。

Man soll die Trainingszeit einhalten und die Ruhe im Tempel gewährleisten.

六.避免便装异服，不准打架斗殴。

Man soll entsprechende Trainingskleidung tragen. Streit und Gewalt sind streng verboten.

七.注重武德修为，同修身心健康。

Man soll auf die Kampfkunsttugenden achten und sich für die geistige und körperliche Gesundheit bemühen.

八.尊重不同文化，共建和谐中心。

Man soll die kulturellen Unterschiede respektieren und sich für ein gemeinsames harmonisches Kulturzentrum einsetzen.

Prüfungsstoff

理论考试内容

Theorie 1

理论一

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成，以佛教神力信仰为基础，充分体现佛教禅宗智慧，并以少林寺僧人修习的武术为主要表现形式的传统文化体系。

Das Shaolin Kung-Fu bezieht sich auf ein traditionelles Kultursystem, das sich in dem speziellen buddhistischen Kulturraum des Shaolin Tempels im Songshan Gebirge entwickelt hat. Es beruht auf dem buddhistischen Glauben, repräsentiert die völlige Weisheit des Chan Buddhismus und zeigt sich insbesondere durch die tägliche Kung-Fu Praxis der Shaolin Mönche.

少林功夫具有完整的技术和理论体系。它以武术技艺和套路为其表现形式，以佛教信仰和禅宗智慧为其文化内涵。

Das Shaolin Kung-Fu umfasst ein komplettes Technik- und Theorie System. Taolu (Formen) und Kampfkunsttechniken sind seine Ausdrucksformen, während der Buddhistische Glaube und die Weisheit des Chan Buddhismus seine kulturellen Inhalte bilden.

少林功夫是一个庞大的技术体系，不是一般意义上的“门派”或“拳种”。中国武术结构复杂，门派众多，但根据历史文献记载，少林功夫是历史悠久、体系完备、技术水平最高的武术流派之一。根据少林寺流传下来的拳谱记载，历代传习的少林功夫套路有数百套之多，其中流传有序的拳械代表有数十种。另有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等门类独特的功法。这些内容，按不同的类别和难易程度，有机地组合成一个庞大有序的技术体系。

Das Shaolin Kung-Fu ist nicht einfach eine Kung-Fu-Schule oder ein Fauststil, es ist ein umfangreiches und komplexes System von Kampftechniken. Die chinesischen Kampfkünste haben eine komplexe Struktur mit unzähligen unterschiedlichen Schulen und Richtungen. Den historischen Dokumente zufolge, ist das Shaolin Kung-Fu einer der ältesten und umfassendsten Kampfkunststile auf höchstem Niveau. Nach den überlieferten Aufzeichnungen der Fauststile des Shaolin Tempels wurden im Laufe der Geschichte über hunderte Kampfkunstformen geübt und weitergegeben. Unter diesen gibt es mindestens 10 repräsentative Kategorien von Faust- und Waffenformen die konsequent weitergegeben wurden. Darüber hinaus gibt es noch die sogenannten 72 Geheimtechniken und andere spezielle Kampftechniken sowie Qin Na (Fangen- und Festnehmen), Ge Dou (Freier Kampf), Xie Gu (Knochen ausrenken), Dian Xue (Vitalpunkte drücken), Qigong usw. All diese Inhalte, obwohl

sie unterschiedlichen Kategorien angehöhren und verschiedene Schwierigkeitsniveaus haben, bilden zusammengenommen ein enormes und gut gegliedertes Kampftechniksystem.

少林功夫具体表现是以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位的武术体系。套路是由一组动作组合起来的，每个动作的设计和套路的组合，都是建立在人体医学知识之上，合乎人体运动的规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备，其中最著名的是“六合”原则：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。中国古代“天人合一”的思想认为：最合自然规律的，才是最合理的。少林功夫就是以此为理念，即不断地去芜存精，创新发展，形成了最为合乎人体自然结构的运动，使人体潜能得到了高度发挥。经历了 1500 年的发展，少林功夫已成为最优化的人体运动形式。

Als Kampfkunstsystem drückt sich das Shaolin Kung-Fu in Taolu (Bewegungsabläufe) und in körperlichen Bewegungen mit dem Schwerpunkt auf Angriff, Verteidigung und Kampf aus. Das Taolu besteht aus einer Reihe von Bewegungsfolgen, wobei jede Bewegung und alle Abläufe auf dem Wissen der Humanmedizin basieren. Das Taolu folgt daher streng den Bewegungsgesetzen des menschlichen Körpers. Sowohl die Bewegungsfolgen als auch das Taolu legen viel Wert auf die Harmonie zwischen Bewegung und Stille, Yin und Yang, Härte und Weichheit und Geist und Form. Unter diesen ist das Sechs-Harmonien-Prinzip das berühmteste. Dieses Prinzip besteht aus den Harmonien zwischen Hand und Fuß, Ellenbogen und Knie, Schulter und Hüfte, Herz und Geist, Geist und Qi und Qi und Kraft. Seit frühester Zeit glauben die Chinesen an "Tian Ren He Yi", die Harmonie zwischen Mensch und Himmel. Die Kernaussage dieses Prinzips lautet: jene Dinge, die sich am besten an die Naturgesetze anpassen, sind am idealsten. Auch das Shaolin Kung-Fu beruht auf dieser Theorie und die Shaolin Mönche haben unaufhörlich versucht, ihre Bewegungen zu perfektionieren und daraus eine einzigartige Kampfkunst zu entwickeln, die das Potenzial des Körpers ausschöpfen kann. Durch eine 1500-jährige Entwicklung ist das Shaolin Kung-Fu die optimale menschliche Sportart geworden.

少林功夫表现出来的深厚文化内涵是禅宗智慧赋予的。少林功夫的修习者首先表现为对佛教的信仰，包括智慧信仰和力量信仰。少林功夫的智慧信仰主神为禅宗初祖菩提达摩，力量信仰主神为紧那罗王。对于超常神力的渴望，对于超常智慧的追求，从来都是佛教徒的追求目标。这是少林功夫表现为神奇武术之根本原因，也是少林功夫与其它武术之区别所在。

Der tiefgründige kulturelle Inhalt des Shaolin Kung-Fu ist dem Chan Buddhismus zu verdanken. Man soll zuerst an den Buddhismus, die Weisheit und die Kraft glauben, bevor man mit der Praxis des Shaolin Kung-Fu beginnt. Die Hauptfigur des Glaubens an die Weisheit ist der erste Patriarch des Chan Buddhismus Bodhidharma. Die Hauptgottheit des Glaubens an die Kraft ist der König Kiṁnara. Das Streben nach außergewöhnlicher Kraft und die Suche nach transzendierender Weisheit sind schon immer die Ziele der Buddhisten. Das ist auch der Grund, warum das Shaolin Kung-Fu oft als "Wunderkampfkunst" bezeichnet wird. Dadurch unterscheidet das Shaolin Kung-Fu von allen anderen Kampfkunstrichtungen.

少林功夫的灵魂是佛教禅宗智慧信仰。少林功夫智慧信仰的最初形态是禅定。六世纪印度高僧菩提达摩在少林寺首传禅宗教法，后世尊少林寺为禅宗祖庭。禅宗是印度佛教文化传入中国后，与中国文化充分交流、理解的成果，是东方古代两大文明融合的结晶，充满东方智慧对人生的洞彻。禅宗教派的产生，使佛教原有的面对死亡悲苦之面貌，变为对人间生活之欢乐的肯定。禅宗，凝结着由中国历代高僧对于宇宙奥秘、人生真谛的体验和感悟。“禅武合一”开始成为少林功夫的主流思想，并成为僧人修习少林功夫的目标和理想境界。

Die Seele des Shaolin Kung-Fu ist der Glauben an die Weisheit des Chan Buddhismus. Die Primärform des Glaubens an die Weisheit ist Versenkung. Im 6. Jahrhundert reiste der indische buddhistische Meister Bodhidharma in den Shaolin Tempel, um Chan Buddhismus zu lehren. Aus diesem Grund wird der Shaolin Tempel als Geburtsstätte des Chan Buddhismus anerkannt. Diese besondere Richtung des Buddhismus ist das Resultat des kulturellen Austausch zwischen dem indischen Buddhismus und der chinesischen Philosophien. Es ist die Kristallisation zwei alter Zivilisationen des Ostens und ist voller tiefgründiger Lebenseinsichten. Anders als der frühere Buddhismus, fokussiert sich der Chan Buddhismus auf die Freude am alltäglichen Leben und nicht mehr auf das Leiden verursacht durch den Tod. Der Chan Buddhismus ist das wertvolle Erbe der ehemaligen buddhistischen Meister Chinas und ihrer Einblicke in das Geheimnis des Universums und die Wahrheit des Lebens. Nach und nach wurde "Chan Wu He Yi" (die Einheit von Chan und Kampfkunst) der Hauptgedanke des Shaolin Kung-Fu und dient den Shaolin Mönchen bis heute als der Idealzustand ihrer Kung-Fu Praxis.

禅宗讲究在现实的日常生活中修行，实现学佛的目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，也被纳入到学佛修禅的形式中。修习少林功夫的主体是禅者，由禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出少林功夫传承人大智大勇的气概。禅，赋予了少林功夫更为丰富的内容，使少林功夫表现出特有的轻松、自在和神化之境界；武，赋予了禅宗修行的有效途径，使禅宗的妙悟有了躬身践履之体验。

Die alltägliche Praxis spielt eine zentrale Rolle im Chan Buddhismus und wird als ein effektiver Weg zum Erfolg des buddhistischen Studiums betrachtet. Das Shaolin Kung-Fu ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags der Shaolin Mönche und ist gleichzeitig eine Form der buddhistischen Praxis. Ein Praktizierender des Shaolin Kung-Fu ist daher auch ein Praktizierender des Chan Buddhismus. Durch die Weisheit des Chan Buddhismus lernt man, die Angst und Anhaftung loszuwerden und das Leben zu durchschauen. Der Chan Buddhismus bereichert das Shaolin Kung-Fu mit besonderer Leichtigkeit, Gelassenheit und Transzendenz. Das Kung-Fu hingegen bietet den Mönchen eine effiziente Methode für die Chan Praxis an. Durch das Kung-Fu wird das Erleben des Chan Buddhismus ermöglicht.

佛教僧人的生活受佛教戒律的约束。戒律体现佛教“慈悲为怀，普渡众生”的宗旨，是教徒的生活准则。佛教最基本戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。在少林寺特定环境中，佛教戒律又演化为习武戒律。戒律在习武者身上，又表现为武德。所以少林功夫时时表现出节制谦和、内敛、含蓄和讲究内劲、短小精悍、后发制人的风格和特点。

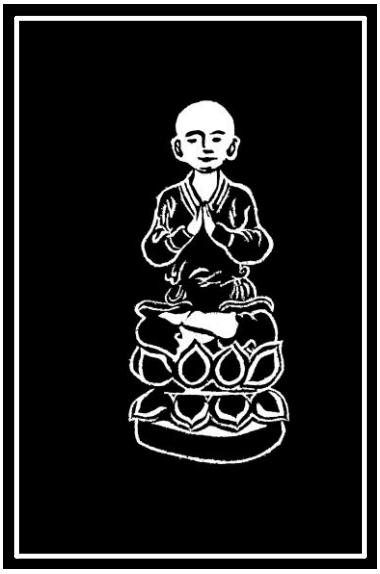
Das Leben der Shaolin Mönche verläuft nach den buddhistischen Verhaltensregeln. "Mitfühlend leben und sich für die Erleuchtung aller Lebewesen einsetzen" sind die Lebensprinzipien aller Buddhisten. Die fünf Basissittenregeln des Buddhismus, die auch pañcaśīla genannt werden, sind:

- Abstehen vom Leben zu nehmen,
- Abstehen vom Stehlen,
- Abstehen von sexuellen Fehlverhalten,
- Abstehen vom Alkohol und
- Abstehen von Lügen.

In der besonderen Umgebung des Shaolin Tempels wurden die buddhistische Verhaltensregeln auch für die Kampfkunst verwendet. Für Kung-Fu Praktizierende sind die Verhaltensregeln unter dem Begriff "Wu De" (Kampfkunst-Tugenden) bekannt. Aufgrund der Wu De hat das Shaolin Kung-Fu im Laufe der Zeit folgende Eigenschaften entwickelt: Bescheidenheit, Zurückhaltung, Prägnanz und Betonung auf die innere Kraft und Selbstverteidigung.

少林功夫的传习方式一般主要以口诀为媒介。其核心内容是师父的言传身教和弟子的勤学苦练。高水平的少林功夫传习，则往往取决于师父的心传和弟子的顿然领悟，这一境界又需要僧人在日常佛教修行和武术修习不断提高的过程中方能达到，体现了少林功夫“禅武合一”的宗旨。

Das Shaolin Kung-Fu wird hauptsächlich durch kurze literarische Verse weitergegeben, die die Essenz der Techniken zusammenfassen. Das Erlernen des Kung-Fu benötigt sowohl persönliche Einführungen von den Meistern als auch die eigene harte Arbeit von den Schülern. Weitergabe auf höherem Niveau erfolgt oft durch die "Geist-zu-Geist" Übertragung von Meistern zu Schülern und deren spontane Erleuchtung. Um diesen Zustand zu erreichen, müssen die Schüler in der alltäglichen buddhistischen Praxis und auch im Kung-Fu Training ständig Fortschritte machen. Auf diese Weise manifestiert sich das Prinzip des Shaolin Kung-Fu "Chan Wu He Yi" (die Einheit von Chan und Kampfkunst).



历史上少林功夫传承人资格的认可，以禅宗法脉传承制度为依据。目前中国佛教界禅宗法脉传承，仍然按照传统惯例，实行以师父综合考核弟子的方式传授。只有师父认可弟子修禅功夫确实已经达到一定水平，才能成为法脉的传承人，并付以禅宗法脉传承谱系的“法卷”为证。少林功夫是少林寺僧人习禅的途径之一。少林功夫传承人的资格认可，亦根据禅宗法脉传承方式，即师父认可弟子的方式实行。

Die Anerkennung der Nachfolge des Shaolin Kung-Fu erfolgt nach der Tradition der Übertragungslinie des Chan Buddhismus. Die Übertragung des Chan Buddhismus im chinesischen buddhistischen Kreis folgen bis heute den alten Traditionen, wobei der Meister seine Schüler auf verschiedene Art und Weise prüft. Ein Schüler ist erst dann ein Nachfolger des Chan Buddhismus, wenn seine Chan Praxis von seinem Meister bestätigt wurde. Dies wird offiziell durch die Verleihung der sogenannten "Fa Juan" (Dharma Schriftrolle) bescheinigt, in der die Übertragungslinie des Chan Buddhismus aufgezeichnet ist. Da das Shaolin Kung-Fu eine Methode ist, um sich in der Chan Praxis zu vertiefen, wird auch dessen Nachfolge auf die gleiche Art und Weise bestimmt wie beim Chan Buddhismus.

少林功夫是提升禅宗修行境界的有效途径因为少林功夫是一个技术知识体系，其中隐含着一套严格的学习模式，所以，很自然地被少林寺僧人转化为学佛修禅的程式。在少林功夫成为僧人们学佛修禅的手段以后，僧人们又会反过来将自己建立在佛教无常无我的教义之上的宗教徒生活方式和对大智大勇精神的追求注入少林功夫，使少林功夫的内涵和品质得以提升。少林功夫在追求技法精进的同时，同样重视心性的修炼，功夫只不过是一种修行的法门，少林寺僧通过练武找到了觉悟佛法的捷径。少林寺僧人将这种般若性空精神贯彻到少林功夫演练过程中，使少林功夫获得一种中国武术其他流派难以企及的 “禅武合一”的境界。这就是古代所说的“禅武不二法门”。少林功夫因此具有了有益于提升人类精神境界，特别是宗教品质的文化功能。少林功夫“禅武合一”的精神对中华武术乃至佛教信仰都有非常深远的影响。

Da das Shaolin Kung-Fu ein umfangreiches Wissens- und Techniksystem mit einer Reihe streng aufgebauter Lernmethoden ist, dient es als ein effizienter Weg zur Perfektionierung der Chan Praxis. Es wird von den Shaolin Mönchen trainiert, um ihre buddhistischen Praxis zu verbessern. Gleichzeitig lassen sie die buddhistische Lehre der Vergänglichkeit, der Selbstlosigkeit und des Mutes in das Kung-Fu einfließen und bereichern damit dessen Inhalt. Neben dem Streben nach Erfolgen in der Kampfkunst, stellt die geistige Kultivierung ein ebenso wichtiges Element für die Shaolin Mönche dar. Kung-Fu ist nur eine der zahlreichen Methoden für die Selbstkultivierung. Das Kung-Fu Training kann als eine "Abkürzung zur Erleuchtung" angesehen werden. Die Shaolin Mönche setzen den transzendenten buddhistischen Geist in der Kung-Fu Praxis ein und gewinnen dadurch den einmaligen Status des "Chan Wu He Yi" (die Einheit von Chan und Kampfkunst). Das entspricht dem sogenannten Pfad des "Chan Wu Bu Er Fa Men" (Pfad der Nicht-Dualität zwischen Chan und Kampfkunst) aus alter Zeit. Daraus leitet sich die kulturelle Funktion des Shaolin Kung-Fu's ab, die Spiritualität und die Religiosität der Menschheit zu verstärken. Diese Einheit von Chan und Kampfkunst übt tiefgreifende Einflüsse auf die chinesischen Kampfkünste und den buddhistischen Glauben aus.

少林功夫是中国古代哲学思想的具体表现方式。从内容构成看，少林功夫是一个有结构的庞大体系，其中包含着一个有序的文化积累过程，而不是简单杂乱的历史经验堆积。首先，少林功夫主要是以套路为基本单位，每个套路是由多则上百个、少则几十个的动作组合而成。动作之间的连接设计，不仅严格遵循人体运动规律，同时也充分融入了中国古代哲学中的阴阳观即用对立的矛盾形式概括出事物的特征，以掌握事物的本质这种概括性辨正思维模式。这种思维模式观照到少林功夫的形神、内外、动静、刚柔、虚实、开合、起落、进退和攻防等方面。具体到动作和套路、套路与套路的关系，它们又都不是孤立存在的，而是相互之间有所照应。动静结合，阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备一直是武僧修习少林功夫的追求。表面上看，动作和套路是按照难易次第排列，是学习的阶梯或模式；深入地看，它是中国古代思维方式的体现，是中国传统文化的独特的表现形式。

Das Shaolin Kung-Fu ist eine konkrete Ausdrucksform alter chinesischen Philosophien. Was den Inhalt des Shaolin Kung-Fu betrifft, ist es ein gut strukturiertes umfangreiches System. Dieses System beinhaltet einen fortwährenden Prozess der kulturellen Anreicherung. Es ist auf keinen Fall eine Anhäufung von historischen Erfahrungen. Die kleinste Einheit des Shaolin Kung-Fu ist das Taolu. Jedes Taolu besteht aus mehreren oder sogar hunderten Bewegungen. Die Übergänge zwischen den einzelnen Bewegungen folgen den strengen Gesetzen der menschlichen Motorik. Gleichzeitig

vermischt sich das Shaolin Kung-Fu mit der Yin-Yang-Theorie, zwei einander entgegengesetzte, aber dennoch aufeinander bezogene Prinzipien. Die Yin-Yang-Prinzipien manifestieren sich in mehreren Aspekten des Shaolin Kung-Fu wie zum Beispiel, Form und Geist, Äußere und Innere, Bewegung und Stille, Härte und Weichheit, Leerheit und Festigkeit, Öffnen und Schließen, Vorstoßen und Rückzug, Angriff und Verteidigung usw. Jede Bewegung und jede Form existieren nicht unabhängig von den anderen. Sie stehen in gegenseitiger Verbindung. Die Shaolin Mönche versuchen gezielt Stille und Bewegung, Yin und Yang, Härte und Weichheit, Geist und Form bei der Kung-Fu Praxis in Einklang zu bringen. Äußerlich sind die Bewegungen und die Formen je nach Schwierigkeitsgrad stufenweise aufgebaut und dienen als Lernmethoden für die Praktizierenden. Innerlich ist das Gesamte eine besondere Manifestation der einzigartigen traditionellen chinesischen Philosophien und Kulturen.

Theorie 2

理论二

少林功夫的风格特征

Stile und Eigenschaften des Shaolin Kung-Fu

朴实无华 Schlichtheit und Bescheidenheit

少林寺历代僧人的日常生活严格遵守佛教戒律，非常朴素。这种朴素的生活方式和志趣，也融进了少林功夫里面。少林功夫的作用在于防身，护寺，健身，入禅作用。所以它的招势结构完全建立在使用的基础上。每招每势甚至小手法，乃至意念，都为上述四项服务，不参杂任何华丽，拖泥带水的内容，形成了朴实无华的特点。

Das alltägliche Leben der Shaolin Mönche aller Generationen ist streng nach den buddhistischen Regeln gerichtet. Daher führen die Shaolin Mönche ein sehr bescheidenes Leben. Dieser bescheidene Lebensstil spiegelt sich auch im Shaolin Kung-Fu wieder. Die Hauptfunktionen des Shaolin Kung-Fu sind und waren in erster Linie die Selbstverteidigung, der Tempelschutz, die Fitness und die Chan Praxis. Deswegen beruhen alle Formen des Shaolin Kung-Fu auf der praktischen Anwendung. Jede Bewegung, jede Technik und jeder Gedanke sind dazu da, um die vorher erwähnten vier Funktionen zu erfüllen. Daher gibt es im Shaolin Kung-Fu keine überlappten oder oberflächlichen Techniken.

禅拳合一 Einheit von Chan und Kampfkunst

修习少林功夫有三层境界: 初步为习其外表，练其外形，对自己外部形体的锻炼。中层境界为神拳合一，化有形为无形，变有法于无法，无法可依，无招可循，制敌于无形中。拳谱言：打人不见形，见形不为行。最高境界用心法指导一切，所斗之术为心法之术，非形法之战。由武入禅，由定生慧。少林功夫是在禅定状态下用般若智慧观照下的人体运动方式。

Es gibt drei zu erreichende Niveaus für die Praktizierenden des Shaolin Kung-Fu. Auf dem ersten Niveau lernt man die äußeren Formen und verbessert seine Körperhaltung. Am mittleren Niveau wird viel Wert auf die Einheit von Geist und Faust gelegt. Man lernt, die Formen in Formlosigkeit umzuwandeln, sodass die Kampfmethoden von einem Gegner nicht erkannt werden können. "Schlag die Gegner nach den Prinzipien der Formlosigkeit und dem Nicht-Handeln", so lautet ein Satz aus den Aufzeichnung der Fauststile des Shaolin Tempels. Das höchste Niveau des Kung-Fu ist erreicht, wenn jedes Handeln nach dem Geist gerichtet ist. Daher ist die Kampfkunst auch eine Kunst des Herzens. Durch die Kampfkunst tritt man in den Zustand des Chan ein und daraufhin erlangt man Weisheit durch Versenkung. Das Shaolin Kung-Fu ist eine Sportart, die man im Zustand der Versenkung und mit vollkommener Weisheit betreibt.

Theorie 3

理论三

短小精悍 Kurz und Knapp

少林功夫套路大部分在三十六个动作以内。套路短，组合招式严密紧凑，目的是为了练习者在练习中能集中全身之能量，一气呵成，利于每个招式功夫的增长。避免套路太长而使其因体力不足勉强敷衍的缺陷。

Die meisten Formen des Shaolin Kung-Fu bestehen aus weniger als 36 Bewegungen. Durch kurze Formen und kompakt aufeinander folgende Bewegungsabläufe können Praktizierende effizient Energie sammeln und die Form in einem Zug durchlaufen. Auf diese Weise hat man mehr Zeit, sich in die einzelnen Bewegungen zu vertiefen und gleichzeitig vermeidet man auf diese Art Probleme wie Müdigkeit und Halbherzigkeit, die durch lange Formen entstehen könnten.

“拳打一条线”Faustschlag in einer Linie

少林拳的演练方式是在一条线上产生的一种直线运动。线，从几何学的概念上来讲即两点定一线，它的窜、蹦、跳、跃、侧、扑、滚、翻、进、退、纵、横均在一条直线上，不产生复线。因为，从实践的角度讲，攻击一方与被攻击一方之间的交战方式不外乎两种，即直线进攻和弧线进攻或中间突破与迂回包抄，无论哪种进攻方式，都必须符合在瞬间用最快的速度，最大的力量，最短的时间，最短的距离闪电般地击中对方，产生最佳的打击效果。如八卦、太极弧线进攻和迂回包抄就体现的非常明显，而少林武术则更注意直线进攻和中间突破。这是因为，在实践过程中，进攻方逼近被进攻方时，很难采用弧线进攻和迂回包抄的方法，因为进攻方的一举一动都在被进攻的双目控制之下，特别是在一对一或面对面的情况下（偷袭或突袭例外），这种进攻方式更难实现。其次，弧线进攻的幅度比较大，迂回包抄又需要一定的时间。这样，在军事实践中很容易被对方发觉而贻误战机。而直线进攻则可避免这些缺点。因为从数学角度讲，“直线距离为最短”，它更能体现少林武术的特点。在军事实践中，以迅雷不及掩耳的速度，勇猛而又直接的进攻方法迅速摧毁对方。在现代的运动项目中，我们仍可以看到古代演变过来的以直线进攻方式进攻对方的军事项目击剑。

Die Shaolin Faust verläuft immer in einer Linie und ist daher eine lineare Sportart. Eine Linie, nach geometrischen Begriffen, ist durch zwei Punkte definiert. Jede Bewegungsart des Shaolin Kung-Fu wie hervorspringen, aufspringen, hüpfen, zur Seite springen, rollen, umdrehen, vor- und rückwärtsbewegen, senkrecht- und waagerecht bewegen, findet ausschließlich in einer Linie statt. Aus praktischen Gründen gibt es normalerweise nicht mehr als zwei Angriffsarten. Der Angriff findet entweder in einer direkten Linie oder im Kreisbogen statt. Man schlägt entweder geradeaus in die Mitte oder einen seitlichen Haken. Egal welche Angriffsmethode verwendet wird, das Ziel ist es den Gegner wie ein Blitzschlag mit Höchstgeschwindigkeit, größtmöglicher Kraft, innerhalb von kürzester Zeit und mit dem kleinsten Abstand zu treffen. Bei Baguazhang und Taijiquan verwendet man zum

Beispiel oft Kreisbogenangriffe und Umgehungstechniken, während man bei Shaolin Kung-Fu bevorzugt in einer direkten Linie schlägt. In der Realität ist es viel schwieriger Hakenschläge oder Umgehungen auszuführen, denn wenn sich der Angreifer dem Angegriffenen nähert, insbesondere im Einzelkampf (mit Ausnahme von Überraschungsangriffen), wird jede Bewegung des Angreifers genau beobachtet. Darüber hinaus verbrauchen Kreisbogenangriffe viel Kampfraum während die Umgehungtechniken sehr zeitaufwendig sind. Mit diesen Techniken wird man von einem Gegner leichter durchschaut und man verliert dadurch die Angriffsinitiativen. Durch einen Angriff in direkter Linie vermeidet man diese Nachteile. Aus der Sicht der Mathematik hat eine direkte Linie den kürzesten Abstand. Dieses Prinzip gilt als eine der Eigenschaften des Shaolin Kung-Fu. Direkte und blitzschnelle Schläge werden bei militärischer Anwendung bevorzugt. Die moderne Sportart Fechten charakterisiert sich ebenfalls durch Angriffe in einer direkten Linie, welche auf die militärische Anwendung in der Antike zurückgeführt werden können.

Theorie 4

理论四

“滚出滚入”

Fausttechnik "Gun Chu Gun Ru", die Faust nach außen rollen und nach innen zurückrollen.

“滚出滚入”，是少林武术在运动中的一种特殊运动形式。它主要是指人体的上肢和躯干在运动过程中呈螺旋状，或旋，或转、递级延伸，协调周身的力最达到以气催力，迅速出击对方的目的。在进攻对方时，旋转中的直线能给人以飘忽不定的感觉。实际上，少林武术的“滚出滚入”的特殊运动方式，我们可以给它归结为一种“圆”的运动中的一条直线。当外力作用于圆的切点时与一切线产生的夹角越大即作用力越小，当外力通过切线垂直穿过圆心，所产生的作用力为最大。在实践过程中，少林武术的运动轨迹和运动方式为：“圆的运动中的一条直线”。当进攻方与被进攻方交战时，攻击方的打击力遇到的外力，即水平方向的阻力 180 度，几乎没有形成打击力就迅速地通过切点，使攻击力顺利突破被攻击方的防线，准确击中对方，达到进攻的目的。少林武术的特点“滚出滚入”是攻防之间瞬间的变换方式。所谓攻中有守，守中有攻就是通过攻守双方的频繁变换，来取得最佳的打击方法形成最佳的打击效果。

Die Fausttechnik "Gun Chu Gun Ru" ist eine besondere Bewegungsform des Shaolin Kung-Fu. Es bezieht sich auf die Fausttechnik, bei der man den Oberkörper spiralartig dreht, um die Kraft des Körpers auf optimale Weise zu sammeln und den Gegner mit Hilfe des Qi's am schnellsten zu schlagen. Wenn man mit einem drehenden linearen Faustschlag angrifft, kann dies den Gegner leicht verwirren. Diese besondere Bewegungstechnik "Gun Chu Gun Ru" ist wie eine direkte Linie innerhalb der Kreisbewegung. Dieser Bewegung liegt ein horizontaler Kreis zwischen zwei Opponenten zu Grunde, wobei der Abstand zwischen ihnen der Durchmesser dieses Kreises sei. Je größer der Winkel zwischen dem Durchmesser des Kreises und der Kraft des Schlages ist, desto schwächer ist der Schlag. Nur wenn der Schlag entlang des Durchmessers den Kreismittelpunkt durchdringt, ist die Kraft maximal. In der praktischen Anwendung kann die Bewegungsform des Shaolin Kung-Fu kurz als "eine direkte Linie in der Kreisbewegung" zusammengefasst werden. Wenn der Faustschlag die Verteidigung des Gegners erfolgreich durchbricht und den Gegner trifft, indem der drehende Schlag sehr schnell und geschickt durch den Kreispunkt durchdringt und die entgegengesetzte Kraft des Angreifers (Verteidigung) ausweicht bevor die gesamte Kraft der Fausttechnik überhaupt beim Gegner angekommen ist, dann ist das Angriffsziel mit Erfolg erreicht. "Gun Chu Gun Ru" ist eine augenblickliche Wechselmethode zwischen Angriff und Verteidigung. Die sogenannte "Verteidigung im Angriff" und "Angriff in der Verteidigung" sind die Techniken, die man durch ständige Abwechslung zwischen Angriff und Verteidigung verwendet, um den optimalen Schlageffekten zu erzielen.

“曲而不曲，直而不直”

"Qu Er Bu Qu, Zhi Er Bu Zhi", gebogen aber dennoch nicht gebogen, gerade aber dennoch nicht gerade.

“曲而不曲，直而不直”是少林武术的又一显著特点。它是指上肢力量在运动后取静止姿势时上臂与前臂之间的夹角关系，给第二次攻击留下埋伏。这样，进可以攻，退可以守，充分利用肌肉的条件反射来加强力量。“出手如放箭，回手似火烧”是对少林武术“曲而不曲，直而不直”这一特点的高度概括和总结。

"Qu Er Bu Qu, Zhi Er Bu Zhi" bedeutet wörtlich "gebogen aber dennoch nicht gebogen, gerade aber dennoch nicht gerade." Es ist ein weiterer Charakter des Shaolin Kung-Fu. Diese Technik bezieht sich auf die Kraftverteilung der Arme und den Winkel zwischen den Ober- und Unterarmen, wenn der Körper nach der Bewegungen still bleibt. Der Zweck dieser Technik ist es, sich besser auf den darauffolgenden Angriff vorzubereiten. Durch diese Technik fällt es einem leichter die Kampfinitiative zu ergreifen. Man kann angreifen wenn man sich vorwärtsbewegt und man kann sich verteidigen wenn man sich zurückzieht. Dadurch kann man den bedingten Reflex der Muskeln völlig ausnutzen, um seine Kraft zu verstärken. "Angreifen wie ein Pfeilschuss, zurückziehen wie Feuer" ist eine akkurate Beschreibung und Zusammenfassung dieser Eigenschaft.

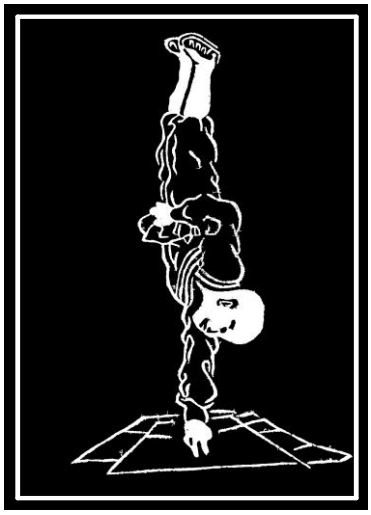
Theorie 5

理论五

少林武术套路繁多，包罗万象

Diverse und umfassende Kampfkunstformen des Shaolin Kung-Fu

在中华武术这个大家族里，少林武术以其丰富的内容、众多的套路，在武术界占有重要的地位，是其它各个武术流派无法比拟的。目前《少林武术举械录》里共收录有关少林武术套路二百一十套，练功方法八十一种，其中套路包括拳术四十九套，器械七十一套种，对练三十七套。其它四十三套；练功方法包括桩功、手功、臂功、头功、足功、腿功、胸腹背功等，另外还有十余种其它功法。它基本上包括了各个武术流派在不同的历史时期的风格特点，成为名副其实的中华武术宝库，给研究中华武术的形成和发展，提供了重要的历史根据和历史资料。



Das Shaolin Kung-Fu sticht unter allen chinesischen Kampfkunstrichtungen dadurch hervor, dass es unzählige Formen mit reichhaltigen Inhalten besitzt. Im Buch "Shaolin Wu Shu Ju Xie Lu" (Aufzählung der Shaolin Kampfkunst Formen) werden insgesamt 210 diversen Kampfkunstformen und 81 Trainingsmethoden aufgelistet. Darunter sind 49 Faustformen, 71 Waffenformen, 37 Partnerformen und 43 anderen Formen. Die Trainingsmethoden inkludieren die "Technik der stehenden Säule", Handtechnik, Armtechnik, Kopftechnik, Fußtechnik, Brust- und Bauchtechniken, Rückentechnik sowie weitere 10 Trainingsmethoden. Diese Methoden umfassen Eigenschaften unterschiedlicher Kampfkunstrichtungen aus verschiedenen Zeitperioden. Das Shaolin Kung-Fu ist eine Schatztruhe der chinesischen Kampfkünste und bietet bei der Erforschung der Entstehung und Entwicklung der chinesischen Kampfkünste wertvollen historischen Quellen an.

“拳打卧牛之地”Ein Trainingsplatz so schmal wie der Platz auf dem ein Büffel hockt.

“拳打卧牛之地”是少林武术的运动方式的又一显著标示。通俗地讲，就是在卧下牛的地方也能从事武术练习，少林武术的练习场地是在一个长约六米，宽约半米的长方形范围内进行的（近似于击剑的运动场地）。这样，一是在深山区内，无论在什么地方都可以从事武术训练，不受场地大小的限制；二是在军事实践过程中，可以在狭小的地域内单兵作战时，充分发挥自己武艺的威力。

Dass die Bewegungen nicht viel Platz in Anspruch nehmen ist ein weiterer Vorteil des Shaolin Kung-Fu. Nach einem alten Sprichwort benötigt man für das Training nicht mehr Platz als ein hockender Büffel. Ein normaler Trainingsplatz für das Shaolin Kung-Fu ist ungefähr 6 Meter lang und einen halben Meter breit (Ähnlich wie der Trainingsplatz zum Fechten). Da das Shaolin Kung-Fu eine Kampfkunst ist, für die kein großer Platz von Nöten ist, kann man im Prinzip überall trainieren. In der praktischen Kampfsituationen kann man sehr flexibel an schmalen Orten gegen einzelne Gegner kämpfen.

Theorie 6

理论六

少林功夫拳法要点

Merkmale der Shaolin Faustmethoden

晓阴阳 Yin und Yang verstehen

明三节 Drei Körperteile erkennen

齐四稍 Vier Enden in Bereitschaft haben

合五行 Fünf Elemente in Einklang bringen

重六合 Sechs Harmonien berücksichtigen

调三性 Drei Wesen regulieren

守三宝 Drei Schätze bewahren

通经络 Meridiane öffnen

阴阳变换：

Wechselspiel von Yin und Yang

少林功夫刚柔相济，内外兼修，虚实转变也就是阴阳学说与功夫攻防技术的结合。阴阳者，天地之道也，万物之纲纪。晓阴阳：就是知晓阴阳在功夫动作中的对立，互换。如：动与静，开与合，进与退，收与放，来与往，俯与仰，蓄与发，起与落，曲与直，呼与吸，升与降，上与下，左与右，攻与守，等都分属阴阳两大类。比如：手心向上为阳掌，手心向下为阴掌。再如：动作攻防互换，攻为阳，守为阴。动为阳，静为阴。起为阳，落为阴。背为阳，腹为阴。腑为阳，脏为阴。气为阳，血为阴。刚为阳，柔为阴。呼为阳，吸为阴。开为阳，合为阴。进为阳，退为阴。顶为阳，丢为阴等等。

Die Kombination der Yin-Yang Theorie und der Kampftechniken manifestiert sich beim Shaolin Kung-Fu in dem Wechselspiel zwischen Härte und Weichheit, Innen und Außen und Leerheit und Festigkeit. Die Yin und Yang Theorie ist ein Naturgesetz und liegt allen Phänomenen zu Grunde. Yin und Yang zu verstehen bedeutet auch, das Wechselspiel zwischen Yin und Yang in der Kampfkunst zu begreifen. Bewegung und Stille, Öffnen und Schließen, Rückzug und Freisetzen, Kommen und Gehen, Hinunter- und Hinaufblicken, Laden und Entladen, Auf und Ab, Gebeugt und Gerade, Ein- und Ausatmen, Hoch- und Runterfahren, Oben und Unten, Links und Rechts, Angreifen und Verteidigen sind nur einige Beispiele. Wenn die Handfläche nach oben zeigt, ist sie entsprechend der Theorie eine Yang Handfläche. Wenn sie nach unten zeigt, hat sie Yin Charakter. Angriff ist Yang und Verteidigung ist Yin. Bewegung ist Yang und Stille ist Yin. Eine Aufwärtsbewegung ist Yang und eine Abwärtsbewegung ist Yin. Rücken ist Yang und Bauch ist Yin. Fu (Durchgangsfunktionskreis) ist Yang und Zang (Speicherfunktionskreis) ist Yin. Qi ist Yang und Blut ist Yin. Härte ist Yang und Weichheit ist Yin.

Einatmen ist Yang und ausatmen ist Yin. Öffnen ist Yang und schließen ist Yin. Vorwärts ist Yang und rückwärts ist Yin. Gespannt ist Yang und entspannt ist Yin.

少林功夫的每一拳一脚都归属阴阳互易的圆圈内而相互转换，利用阴阳的原理，即圆的离心力与向心力的力学原理来解释阴阳变化之妙。在圆圈互易变化中，万变不离其宗地摸索动作变化的技巧。比如：拳术的各种动作都是以腰为轴，通过上肢折叠运转，全身大小关节依次呈螺旋形旋转，由大圆变小圆。从而产生各种技巧动作。比如小洪拳的马步变弓步推掌，首先由后腿蹬地，转跨，拧腰，顺肩，滚肘，推掌。就是以全身的旋转发力的。少林拳大多都是要求拳掌要滚出滚入，再比如少林柔拳中的金丝缠腕，顺手牵羊等动作都是以腰身的旋转而送力发力。踢打摔拿是为法，阴阳变化是为妙。巧从圆中生，妙从圆中得。动之则分，静之则合。攻防动作的前进后退时要阴阳合顺，重心转换时要阴阳分明。往复折叠的动作要阴阳变换，每个动作应有每个动作阴阳虚实的瞬间每处要有每处阴阳虚实的变化。由体到形，由表及里都不能违背阴阳的哲理。每个动作都要保持相对阴阳的平衡，不可太阳或太阴因为一个动作的太过就会影响另一个动作的不足。如弓步冲拳时，上体不可向前倾斜，手臂不可向前伸引（屈而不屈，直而不直）膝不可过脚尖（外三合），上体倾斜，膝过于向前容易造成失去重心平衡，使动作站而不稳，攻而无力，防而不能。手臂完全伸直，力已用尽。使动作变化不能，防而不及，同时也容易造成过分暴露上体，让对方有可乘之机。相反，如果身体不配合冲拳时前移，手臂不向前伸展催力，又会使动作显得僵硬笨拙，不协调，导致攻而不着，劲力而不顺。

Jeder Faustschlag und jeder Tritt des Shaolin Kung-Fu befolgt die Gesetze des Yin-Yang Kreislaufes. Das Yin-Yang Wechselspiel lässt sich durch die Fliehkraft und die Radialkraft eines Kreises erklären. Im Shaolin Kung-Fu ist jede Bewegungstechnik die Manifestation von Kreisänderungen. Die Hüfte, zum Beispiel, ist bei jeder Faustform die Achse, um die sich jeder Körperteil und jedes Gelenk spiralförmig drehen. Dabei entstehen mehrere Kreise. Aus diesen Kreisen entwickeln sich diverse Techniken und Bewegungen. Beispielhaft sei hier der Wechsel von Ma Bu (Reiterstand) zu Gong Bu Tui Zhang (Bogenstand mit Fauststoß) bei der Xiao Hong Faust erwähnt. Man streckt zuerst den hinteren Fuß fest zu Boden, dann dreht man die Hüfte, die Taille und die Schulter, daraufhin rollt man die Ellenbogen nach außen und stößt die Hand nach vorne. Diese Reihe von Bewegungen und die Kraftübertragung beruhen auf die Drehung des ganzen Körpers. Bei den meisten Shaolin Faustformen ist die Fausttechnik "nach außen und nach innen rollen" sehr wichtig. Bei den Bewegungen wie Jin Si Chan Wan und Shun Shou Qian Yang wird die Kraft durch die Drehung der Taille übertragen und freigesetzt. Treten, schlagen, werfen und fangen sind äußerliche Bewegungsformen während der Yin-Yang Wechsel ihr inneres Geheimnis ist. Tüchtigkeit und Geschicklichkeit entstehen aus diesen Kreisen. Bewegung führt zur Öffnung und Ruhe führt zur Schließung. Wenn man sich vor- und rückwärts bewegt sollte man bei der Verteidigung und dem Angriff auf die Harmonie von Yin und Yang achten. Wenn sich das Gewicht des Körpers verändert, soll man die Verteilung von Yin und Yang gut kennen. Bei den wiederholten Hin-und Her Bewegungen muss der Wechsel von Yin und Yang beachtet werden. Der Übergang zwischen Yin und Yang, leer und fest soll immer klar sein. Das Yin-Yang Prinzip soll von Körper bis Körperhaltung, von außen nach innen immer eingehalten werden. Jede Bewegung soll sich an diese Harmonie halten. Eine Bewegung darf weder zu viel Yang noch zu

viel Yin Charakter besitzen. Wenn man eine Bewegung übertreibt, wird das zum Fehler einer anderen Bewegung führen. Wenn man beispielweise Gong Bu Chong Quan (Bogenstand mit Faustschlag) übt, darf man den Oberkörper nicht zu weit nach vorne beugen, die Arme nicht zu weit ausstrecken und das Knie nicht weiter als bis zur Fußspitze beugen. Wenn der Oberkörper nicht gerade bleibt und das Knie zu weit vorne ist, verliert man leicht das Gleichgewicht. Man hat dadurch keine stabile Position und kann sich auch nicht effizient verteidigen. Wenn die Arme völlig ausgestreckt sind, bleibt keine Kraft in den Armen übrig. Des Weiteren ist der Oberkörper zu frei und ohne Schutz. In einer solchen Position ist es nicht möglich, schnell genug auf die Angriffe zu reagieren. Wenn sich der Körper nicht zur gleichen Zeit mit dem Faustschlag nach vorne bewegt und die Arme die Kraft auch nicht nach vorne freisetzen, wird die Bewegung sehr steif, ungeschickt und unkoordiniert aussehen. Ein Angriff wird auf diese Weise selten erfolgreich sein.

明三节：

Drei Körperteile erkennen

三节；人的全身分为三节；手肘为稍节，腰腹为中节，腿足为根节。

Der menschliche Körper kann in drei Hauptteile gegliedert werden. Hände und Arme sind das Ende. Taille und Bauch sind die Mitte. Beine und Füße bilden die Wurzel.

稍节中的三节； 手为稍节，肘为中节，肩为根节。

Das Ende kann wiederum ebenfalls in drei Teile gegliedert werden: die Hand ist das Ende. Der Ellenbogen bildet die Mitte und die Schulter entspricht der Wurzel.

中节中的三节；胸为稍节，心为中节，丹田为根节。

Die Mitte besteht ebenfalls aus drei Teilen: die Brust ist das Ende. Das Herz ist die Mitte und das Dan Tian (Feld des Elixiers) bildet die Wurzel.

跟节中的三节；足为稍节，膝为中节，跨为根节。

Auch die Wurzel des Körpers kann in drei Teile gegliedert werden: die Füße bilden das Ende. Die Knie sind die Mitte. Die Hüfte ist die Wurzel.

三节之要诀是；稍节起，中节随，根节追。如。冲拳时要拳出肘随肩追，才能劲力顺达，力达拳面。向前上步也是一样，脚，膝，跨要配合，脚起，膝随，跨追，如此才能脚步稳健，进退自如。

Die Drei-Teile Theorie sagt aus, wenn sich das Ende bewegt, folgt sofort die Mitte und dann baldmöglichst auch die Wurzel. Wenn man mit einer starken Faust schlägt, sollen sich die Faust, der Ellenbogen und die Schulter in der oben genannten Reihenfolge bewegen. Nur auf diese Weise kann die maximale Kraft der Faustfläche erreichen und das Ziel richtig treffen. Wenn man einen Schritt nach vorne macht, soll man genau darauf achten, dass der Fuß, die Knie und die Hüfte dem richtigen Bewegungsablauf folgen. Dadurch wird der Fußtritt stärker und flexibler.

明梢节是指两手互换，身心相随，互为救护的意思。明中节是指手不离心，肘不离肋，高挑低压左拦右裹的意思。明根节是指进低退高。三节也就是梢节是手法，中节是身法，跟节是步法。少林功夫演练要手，身，脚齐到，三节贯一。少林拳谱三节说：上法须知先上身，脚手齐到斯为真，拳中有磋谁能解，明了其意秒如神。拳到不如身到，身到不如心到，先到以心，后到以身。

Das Ende kennen bedeutet, dass man die Handtechniken ausgezeichnet beherrscht. Man kann mit beiden Händen sowohl angreifen als auch verteidigen. Die Rollen, die die Hände spielen sind immer wechselseitig zwischen Verteidigung und Angriff. Dazu kommt, dass man beim Kampf die Händen nie zu weit von seinem Herzen platzieren soll. Auf diese Weise kann man sich besser schützen und gleichzeitig schneller auf die Angriffe reagieren. Die Mitte kennen heißt, dass man immer berücksichtigt, die Ellenbogen in der Nähe des Herzens und der Rippen zu lassen. Erst dann kann man weitere Kampfmethoden in alle Kampfrichtungen anwenden um sich besser zu verteidigen. Die Wurzel kennen bedeutet, dass man sich bei einem Angriff niedriger positionieren soll. Wenn man sich zurückzieht, soll man sich höher positionieren. Im Großen und Ganzen geht es bei dem Ende um die Handtechniken, bei der Mitte um die Körpertechniken und bei der Wurzel um die Fußtechniken. Wenn man das Shaolin Kung-Fu trainiert, soll man auf alle drei Teile gleichzeitig achten und sie als eine Einheit betrachten. In der Aufzeichnung der Fauststile des Shaolin Tempels werden die drei Teile als folgendes beschrieben: Wenn man sich für einen Kampf bereit macht, soll man vor allem den Oberkörper in Position bringen und gleichzeitig die Hände und Füße bereit stellen. In der Faust versteckt sich ein geistiger Wettstreit. Derjenige, der die strategischen Aktivitäten seines Gegners durchschaut, gewinnt schnell wie ein Allwissender. Wenn man Kung-Fu übt, kommt der Gedanke zuerst, danach der Körper und dann die Hände.

Theorie 7

理论七

四梢齐论法：

4 Enden in Bereitschaft haben

四梢是指血梢，骨梢，肉梢，筋梢。发为血梢，牙为骨梢，舌为肉梢，甲为筋梢。

Die sogenannte vier Enden sind das Ende des Blutes, das Ende der Knochen, das Ende des Fleisches und das Ende der Sehnen. Die Haare sind dem Ende des Blutes zugeordnet, die Zähne dem Ende der Kochen, die Zunge dem Ende des Fleisches und die Fingernägel dem Ende der Sehnen.

四梢齐，指其而发力，达到发欲冲冠，牙欲断金，舌欲摧齿，甲欲透骨的境界。（明了四梢加一力，四梢齐则内劲出矣。）要点在于意识引导气血到达四梢，从而凝神聚气，使身体各系统发出更大的能量。心里想着向四梢用劲，使身体各个部位有所应答，再经过神经的反射作用，传到大脑，以对动作进行调解，故能齐力。

Alle 4 Enden in Bereitschaft haben bedeutet, dass beim Freisetzen der Kraft, die Haare so kräftig als ob sie stehen könnten, die Zähne so stark als ob sie Gold brechen könnten, die Zunge so kräftig als ob sie die Zähne wegblasen könnte und die Fingernägel so stark als ob sie die Knochen durchbrechen könnten (Nur wenn alle 4 Enden bereit sind, erscheint die innere Kraft.). Am Anfang soll man durch den Geist, das Blut und das Qi zu den 4 entsprechenden Enden leiten. Danach sammelt sich der Geist und das Qi. Erst dann kann der Körper mehr Energie freisetzen. Beim Freisetzen der Kraft ist es wichtig, die Gedanken zu den 4 Enden zu leiten und jeden Teil des Körpers darauf aufmerksam zu machen. Wenn der Gedanke durch die Reflexhandlung der Nerven im Gehirn entspringt, wird die Bewegung reguliert und die Kraft völlig freigesetzt werden.

1 发欲冲冠，头必须有意识上顶，这样在拳术演练中避免低头猫腰，气贯毛发，在气势上压倒敌人

1. Die Haare werden so kräftig als ob sie stehen könnten. Das heißt, wenn man Kung-Fu praktiziert, soll man sich bewusst sein, den Kopf immer aufrecht zu halten. Gesenkter Kopf und gebeugte Hüfte sind beim Kung-Fu Training zu vermeiden. Wenn das Qi die Haare durchdringt, kann man die Gegner alleine durch seine Präsenz verängstigen.

2 牙欲断金，指面部肌肉紧张，收缩，紧合牙齿，以集元神。

2. Die Zähne werden so stark als ob sie Gold brechen könnten. Das bedeutet, die Gesichtsmuskeln sind gespannt und die Zähne sind fest zusammen, um den Yuan Shen (der Ur-Geist) zu sammeln.

3 甲欲透骨，以意识上把力量贯注于指甲上，使气血充至指端，以利于劲力的发挥。

3. Die Fingernägel werden so kräftig als ob sie Knochen durchbrechen könnten. Das heißt, man versucht, die Kraft auf die Fingernägel zu konzentrieren. Das Blut und das Qi wird zu den Fingerspitzen geleitet, damit die Kraft besser freigesetzt werden kann.

4 舌欲摧齿，在对抗时即使下巴受到攻击，也不会磕牙咬到自己的舌头。练习时咬住牙，瞪住眼，舌头顶住天花板。从而使拳术达到高水平。

4. Die Zunge wird so stark als ob sie die Zähne wegblasen könnte. Beim Kung-Fu Training soll man die Zähne zusammenbeißen, den Blick stärken und die Zunge gegen den Gaumen pressen. Auf diese Weise verhindert man, in die eigene Zunge zubeißen, falls das Kinn angegriffen wird und die Zähne brechen.

合五行：

5 Elemente in Einklang bringen

习练少林功夫应认识到人体内脏与体表是一个有机的整体，通过动作的练习四肢从而可促进内脏的强壮。同样通过功法（如气功、禅修）调解内脏的同时也可促进四肢百骨的健壮。根据人体可分内外五类。即外五类是：皮，筋，骨，脉，肌。内五脏：肺，肝，肾，心，脾。此内外五类与金，木，水，火，土五行有内在联系。

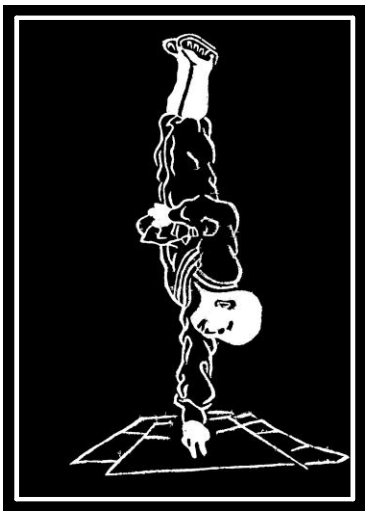
Praktizierende des Shaolin Kung-Fu sollen verstehen, dass die inneren Organe und die äußeren Körperteile eine organische Einheit sind. Durch die Übung der körperlichen Bewegungen werden die innere Organe gefördert. Und genauso durch das innere Training (wie zum Beispiel Qi Gong und Chan Praxis) werden die innere Organen reguliert, die vier Körperglieder und alle Knochen verstärkt. Der menschliche Körper kann in 5 innere Kategorien und 5 äußere Kategorien eingeordnet werden. Die äußeren 5 Kategorien sind Haut, Sehnen, Knochen, Meridiane und Muskeln. Die inneren 5 Kategorien sind Lunge, Leber, Nieren, Herz und Milz. Diese 5 inneren und äußeren Kategorien stehen in enger Verbindung mit den fünf Elementen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde.

比如：

肺脏在五行中属金，外络皮毛，开窍于鼻。肺弱者多悲伤，可通过功夫的练习促使肺气宣发，把气血津液输布全身皮毛，抵抗外邪，使人心情舒畅，体健身灵。

Die folgenden Beispiele soll diesen Sachverhalt verdeutlichen:

Die Lunge ist dem Metall zugeordnet. Sie steht in Verbindung mit der Haut und den Haaren. Ihr entsprechendes Sinnesorgane ist die Nase. Menschen mit Lungenproblemen sind oft traurig. Das Kung-Fu Training fördert das Lungen-Qi und bringt das Qi, das Blut und die Körperflüssigkeiten zur Haut und zu den Haaren. Auf diese Weise wird das Immunsystem verstärkt, die Seele erfrischt und die körperliche Gesundheit gesteigert.



肝脏属木，联络经筋，开窍于目。因为经筋依赖于肝血滋养，肝不良者眼无神。通过功夫的练习可促进肝血充赢，经筋舒展，心静眼灵身活。

Die Leber ist dem Holz zugeordnet. Sie steht in Verbindung mit den Meridianen und den Sehnen. Das entsprechende Sinnesorgan ist das Auge. Da gesunde Meridiane und Sehnen in enger Verbindung mit dem Leberblut stehen, zeigen sich die Probleme von der Leber vor allem durch die Augen. Das Kung-Fu Training reichert das Leberblut an, entspannt die Meridiane und Sehnen und verbessert die Sehkraft. Durch das Kung-Fu Training wird man geistig ruhiger und körperlich flexibler.

肾脏属水，主骨生髓，开窍于耳。肾虚者腰酸，肢躯浮肿，骨弱水乏。需强骨调养，通过功夫可整骨调脏，强肾补虚。

Die Niere ist dem Wasser zugeordnet. Sie steht in Verbindung mit den Knochen und der Erzeugung von Knochenmarke. Ihr entsprechendes Sinnesorgan ist das Ohr. Menschen mit schwachen Nieren, fühlt sich oft sauer an der Taille, haben Ödeme am Körper und schwache Knochen. Das Kung-Fu Training verstärkt die Knochen, reguliert die Nieren und kompensiert die Schwäche in der Nieren.

心脏属火，主血脉，开窍于舌。即心脏有推动血液在脉管内运行，营养全身的功能，通过功夫的练习控制心志意向的活动，调动内气使血液在脉管中沿着一定的方向运行不息，将血中的营养物质滋养全身。比如内三合的运用，心与意合，意与气合，气与力合，从而增强气血的运行。

Das Herz ist dem Feuer zugeordnet. Es steht in Verbindung mit dem Herzmeridian. Sein entsprechendes Sinnesorgan ist die Zunge. Das Herz übernimmt die Funktion, den Blutfluss in den Meridianen zu fördern und den ganzen Körper damit zu versorgen. Durch das Kung-Fu Training kann man die geistigen Aktivitäten besser kontrollieren und das innere Qi aktivieren, damit das Blut in gewissen Richtungen durch die Meridianen ungehindert fließen kann und die Nährstoffe im ganzen Körper transportiert. Der Zweck der Anwendung der Drei Harmonien, die Harmonie zwischen Herz und Geist, Geist und Qi sowie Qi und Kraft, ist es, den Fluss des Qi's und des Blutes zu kräftigen.

脾脏属土，联络四肢的肌肉，开窍于口。脾脏壮者则肌肉丰满，脾虚胃弱者肌痿力乏。通过功夫的训练可以加速水谷精微在人体中运化，滋养肌肉使人体强壮有力，生机勃勃。

Die Milz ist der Erde zugeordnet. Sie steht in Verbindung mit den Muskeln der vier Körperglieder. Ihr entsprechendes Sinnesorgan ist der Mund. Menschen deren Milz sich in einem guten Zustand befindet, sind oft muskulös. Bei Milz- oder Magenproblemen, ist man oft schwach und kraftlos. Durch das Kung-Fu Training können die Nährstoffe im Körper besser verteilt werden und vom Körper schneller aufgenommen werden. Auf diese Weise wird man stärker, widerstandsfähiger und energetischer.

五行相生：

金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。金代表肺，金生水，指肺强气壮能助肾水足固，动作自然疾快，以气催力之理。水代表肾，水生木，指肾水足能养肝。肝强，自能指挥手足随心如意，纵横往来对付八方。木生火，心属火，所以肝动火焰冲。目视心生，眼注视后心意动，心意动气血即运到进行击打之手足。故而意动勇力生。因此，肝强而目明，目明而勇力生。火生土，脾属土，为五行之主，万物土中生，脾胃是人体运化的基础，心是指神经系统，心动能加强脾胃做功。土生金，金指肺，土为五行之母，脾胃吸收营养，只有营养充足，代谢才能加强，肌肉才能强劲有力。

Der Entstehungszyklus der fünf Elemente:

Metall belebt Wasser. Wasser ernährt Holz. Holz lässt Feuer brennen. Aus Feuer wird Erde gewonnen. Erde erzeugt Metall. Metall steht für Lunge. Dass Metall Wasser belebt, heißt, wenn die Lunge stark und Qi reich vorhanden ist, wird das Nierenwasser belebt und bereichert. Dadurch kann man sich sehr schnell bewegen, weil Kraft auf viel Qi angewiesen ist. Wasser steht für Nieren. Dass Wasser Holz ernährt bedeutet, wenn die Nieren genug Wasser haben, wird die Leber dadurch ernährt. Wenn die Leber in guter Verfassung ist, kann man die körperliche Bewegungen besser kontrollieren und flexibel auf Angriffe jeglicher Art reagieren. Holz lässt Feuer brennen. Feuer steht für das Herz. Wenn sich die Leber aufheizt, brennt das Feuer im Herzen. Wenn die Augen etwas erblicken, entstehen im Herzen (Geist) die Empfindungen. Die Empfindungen führen das Qi und das Blut zu den kämpfenden Armen und Beinen. Wenn der Gedanke entsteht, folgt auch der Mut. Sobald die Leber in einem guten Zustand ist, wird man scharfsichtig. Wenn man scharfsichtig ist, ist man mutig. Aus Feuer ergibt sich Erde. Erde steht für die Milz. Da alles aus der Erde entsteht, ist die Milz der Anführer der fünf Elemente. Eine gesunde Milz und ein gesunder Magen sind die Basis für den Stoffwechsel. Da sich das Herz auf das Nervensystem bezieht, verstärkt die Vitalität des Herzens die Milz- und die Magenfunktionen. Erde erzeugt Metall. Metall steht für Lunge. Da die Erde die Mutter der fünf Elementen ist, wird der Stoffwechsel aktiver und man entwickelt starke Muskeln sobald die Milz und der Magen genug Nährstoffe absorbieren.

五行相克：

金克木，肺属金，肺动沉雷声，先声夺人。彼一惊，则目光恍惚，必受制于我。此即以我金去克对方木。火克金，心动勇力生，心属火，如对方不为惊扰所动，而且心勇目明，自然能够抵

御我声惊他之法。此即是对方之火（勇）克我之金（声）。水克火，肾属水，肾动快如风。例如对方虽勇猛，但我不以对方之勇所屈，而以疾快胜之，使其勇无所出而即被我所阻截。土克水，脾属土，脾动大力攻，脾动则气力增长。虽然对方动作极快，但不及我力量强大，所谓，七下八下不如一下，力大强三会，拳是假，功夫真，力大还能强三分。此是以我之力（脾土）克彼之疾（肾水）。

Der Kontrollzyklus der fünf Elemente:

Metall spaltet Holz. Die Lunge ist Metall zugeordnet. Wenn die Lunge gesund ist, hat man eine beeindruckende und klangvolle Stimme. Wenn der Gegner diese Stimme hört, werden seine Augen ängstlich. Auf diese Weise setzt man die Theorie "Metall spaltet Holz" um. Feuer schmilzt Metall. Herz ist Feuer zugeordnet. Wenn das Herz stark ist, hat man viel Mut. Sobald der Gegner mutig und scharfsichtig ist, lässt er sich durch die Stimme nicht stören. Auf diese Weise verwendet man die Methode "Feuer (Mut) schmilzt Metall (Stimme)". Wasser löscht Feuer. Nieren sind Wasser zugeordnet. Wenn die Nieren stark sind, kann man sich so schnell wie der Wind bewegen. Auch wenn der Gegner sehr mutig ist, kann man ihn trotzdem durch einen schnellen Angriff besiegen. Erde hält Wasser auf. Milz ist Erde zugeordnet. Wenn die Milz gesund ist, kann man mit viel Kraft angreifen. Auch wenn sich der Gegner schnell bewegt, kann er trotzdem durch wenig Kraft verlieren. Daher sagt man: ein starker Schlag ist besser als sieben oder acht Versuche mit wenig Kraft. Viel Kraft übertrifft die Beherrschung mehrerer anderen Fähigkeiten. Die Faust ist nur die äußerliche Form, was eine Person wirklich stark macht, ist die echte Kunstfertigkeit dahinter. Wenn man dazu noch kräftig ist, kann man viel leichter gewinnen. Das versteht man unter dem Spruch "Kraft (Milzerde) überwindet Schnelligkeit (Nierenwasser)".

五行相合，就是指合而有助的道理。少林拳谱中又说：“耳与心合多益精，目与心合多益明，口与心合多益勇，鼻与心合多益力，手与心合更疾快。”少林拳谱中指出：“手到不如身到，身到不如心到，先到以心，后到以身。”“五行相合一气，心一动而内劲生”，这里所强调的就是心的作用。事实上，这也是习练武术的基本原则，所以，在少林功夫训练中，要求做到心中有佛（禅者，不动心），从而抛开所有的七情六欲，私心杂念，将全部身心投入到禅修与练武的境界当中。

Das Zusammenwirken der fünf Elemente bezieht sich auf die effektive Zusammenarbeit zwischen den fünf Elementen. Nach den Aufzeichnungen der Fauststile des Shaolin Tempels gilt: wenn die Ohren mit dem Herzen in Einklang stehen, fördert es die Essenz des Körpers. Wenn die Augen mit dem Herzen in Einklang stehen, fördert es die Scharfsichtigkeit. Wenn der Mund mit dem Herzen in Einklang steht, fördert es den Mut. Wenn die Nase mit dem Herzen in Einklang steht, fördert es die Kraft. Wenn die Hände mit dem Herzen in Einklang steht, kann man schneller reagieren. Weiters wird beschrieben: wenn man Kung-Fu übt, sollen zuerst die Gedanken dabei sein, danach der Körper und dann die Hände. Wenn alle fünf Elemente miteinander im Einklang stehen und der Gedanke der Bewegung einsetzt, entsteht die innere Kraft. Hier geht es um die Funktion der Gedanken. Das ist das Prinzip des Kung-Fu Trainings. Man soll beim Shaolin Kung-Fu Training darauf achten, die Buddhanatur in sich zu erkennen. Jegliche Sehnsucht und jegliches Begehren abzuwerfen und sich vollkommen auf das Kung-Fu und die Chan Praxis zu konzentrieren ist das höchste Ziel.

Theorie 8

理论八

重六合

Sechs Harmonien berücksichtigen

习练少林功夫特别注重六合。即外三合，手与足，肘与膝，肩与跨。内三合，心与意，意与气，气与力。内三合和外三合内外兼顾才能做到外在手，眼，身，法，步，和内在的精，神，气，力，功的配合，才能达到内外兼修，动静协调，禅武合一。

Wenn man das Shaolin Kung-Fu trainiert, soll man vor allem die sechs Harmonien berücksichtigen. Die sechs Harmonien bestehen aus drei äußeren Harmonien (Hand und Fuß, Ellenbogen und Knie, Schulter und Hüfte) und drei inneren Harmonien (Herz und Geist, Geist und Qi, Qi und Kraft). Nur wenn man alle sechs Harmonien beachtet, kann man äußerlich die Hände, die Augen, den Körper und die Füße in Einklang bringen. Innerlich harmonieren dann die Essenz, der Geist, das Qi, die Kraft und die Kunstfertigkeit. Nur auf diese Weise kann man die innere und äußere Praxis perfektionieren, die Harmonie zwischen Bewegung und Stille erreichen und die Einheit von Kung-Fu und Chan in die Tat umsetzen.

调三性

Die Regulierung der drei Wesen

三性调养法指眼，耳，心的调养方法。少林拳谱说：眼为见性，耳为灵性，心为勇性。故眼中不时常循环，耳中不时常报应，心中不时常警醒。眼中不时常循环，即保养神光的意思，少林拳谱说：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，若能遣共欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生三毒消灭。六欲指六根的干扰，六根指，眼，耳，鼻，舌，身，意。此六根对外界的六尘，色，声，香，味，触，法，从而产生六识，眼识，耳识，鼻识，舌识，身识，意识。然后产生六欲。比如看见好看的，就会起贪念多看，但目得血能视，久视伤精，所以平时善于节用，不过与损伤目力，用时就能锐利准确。耳为灵性，声音入耳后即反映入脑，引起反射，所以杂音能致神疲，久临声色杂处之地，耳目过于疲劳，灵性自然减弱，所以平时耳目必须双修。常说闭目养神就是这个意思。心为勇性，心动勇气生，练习功夫首先要练胆量，要解脱生死，超脱恐怖，心泰神安。少林拳谱说：一练胆，二练眼，三练身法，四练闪。三性为功夫精气神的基础。眼光锐利，耳目通灵，心性灵勇，三性合一，精灵自生，功夫自成。

Die Regulierung der drei Wesen bezieht sich auf die Regulierung der Augen, der Ohren und des Herzens. Den Aufzeichnungen der Fauststile des Shaolin Tempels zufolge, stehen die Augen für die Basis des Sehens, die Ohren für die Basis der Spiritualität und das Herz für die Basis des Lebensmutes. Daher soll man es vermeiden unnötige Dinge zu sehen, unnötige Dinge zu hören und seine Ruhe nicht durch unnötige Dinge stören zu lassen. Vermeiden die unnötigen Dingen zu sehen bedeutet, die Sehkraft der Augen zu pflegen. Man sagt, das Wesen der Augen ist an sich klar, aber Menschen stören sie durch unruhige Gedanken. Das Wesen des Herzens ist an sich ruhig, aber die Menschen beunruhigen sie durch ständige Sehnsüchte. Wenn man alle Anhaftung los wird, reinigt sich das Herz von selbst. Wenn das Herz rein ist, wird die Sicht von selbst klar. Auf diese Weise lösen die sechs Sehnsüchte und die drei Gifte ganz natürlich auf. Die sechs Sehnsüchte beziehen sich auf die Störung durch die sechs innere Organe. Sechs innere Organe sind Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Die sechs innere Organe entsprechen den sechs äußeren Objekten: Aussehen, Geräusch, Geruch, Geschmack, Berührung und dem geistigen Objekt. Daraus ergeben sich die sechs Sinne (Wahrnehmungen): Sehsinn, Hörsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Tastsinn und die Gedanken. Daraus wiederrum, entstehen die sechs Sehnsüchte. Wenn man zum Beispiel etwas Schönes sieht, entsteht der Wunsch, mehr davon zu sehen. Jedoch hängt die Sehkraft von der Blutzufuhr ab, deshalb schädigt das Sehen einer schönen Sache auf lange Sicht die Lebensessenz. Nur wenn man seine Sehkraft nicht völlig ausschöpft, bleibt man dauerhaft scharfsichtig. Die Ohren sind die Basis für die spirituellen Natur. Wenn die Ohren Geräusche wahrnehmen, werden sie im Gehirn reflektiert und rufen Reflexe hervor. Wenn man zu viel Lärm hört, kann dies zu Müdigkeit des Geistes führen. Wenn man sich zu oft an unruhigen Orten aufhält und seinen Hörsinn durch ständigen Lärm ermüdet, wird die spirituelle Natur geschwächt. Daher soll man im Alltag sowohl die Augen als auch die Ohren gut pflegen. Das ist die sogenannte "Bi Mu Yang Shen" (Schließe die Augen um die Spiritualität zu bewahren). Da das Herz für Lebensmut steht, soll man zuerst mit dem Training des Mutes beginnen wenn man Kung-Fu erlenen will. Der Lebensmut, mit dessen Hilfe man alle Schwierigkeiten des Lebens überwinden kann, ist wichtig für die Regeneration des Geistes. In den Aufzeichnungen der Fauststile des Shaolin Tempels steht geschrieben: zu Anfang soll man seinen Mut trainieren, danach die Augen, dann die körperlichen Techniken und erst am Schluss die Schnelligkeit und die Anpassungsfähigkeit. Die drei Wesen bilden die Basis für die Lebensessenz, das Qi und die Spiritualität des Kung-Fu. Wenn alle drei Wesen im Einklang stehen, wird die gewünschte Kunstfertigkeit von selbst folgen.

Theorie 9

理论九

守三宝

Drei Schätze bewahren

精气神是人之三宝，也是功夫的基础。功夫在练法上注重内外合一，形神兼备。外即外型，内即内神，要求外在一招一式要与内在精神意志一致，要做到形神相融，则必须思想集中。在练法上强调气沉丹田，以意领气，以气摧力，到达凝神练气化精的目的。从而聚气，养神，蓄精。精不仅指生殖之精，而且泛指生命的根本物质，如五脏六腑，骨骼皮肉，在整个人生过程中，随着精的逐渐耗损，则五脏的功能减弱，骨松发秃，而善养精者能延年益寿。人爱精养体，服气练形则万神自守其意。少林拳谱说，精养灵根，气养神，元阳系是方为真。精气是可以相互作用的，精可化气，就是先天之精可以化为后天之气，气可练精，就是后天之营气可产生后天之精。少林拳谱说，外练筋骨皮，内练一口气就是此道理，练气化精养神。

Jing (Essenz), Qi (Vitalität) und Shen (Geist) sind sowohl die drei Schätze eines Menschen als auch die Basis für das Kung-Fu. Die Kung-Fu Praxis legt viel Wert auf die Einheit von Innen und Außen. Das Äußere bezieht sich auf die Form während das Innere den Geist meint. Wenn man Kung-Fu praktiziert, soll man sich konzentrieren und bemühen, die Bewegungen immer an die Gedanken anzupassen. Dabei ist es wichtig, das Qi durch den Geist in den Dantian zu leiten, um dadurch die Kraft des Qi's freizusetzen. Auf diese Art kann man das Qi zu Jing weiterentwickeln. Man kann somit das Qi sammeln, das Shen pflegen und das Jing aufbauen. Jing bezieht sich nicht nur auf die Vermehrung, sondern im generellen auf die grundlegenden Elemente des Lebens, wie zum Beispiel, die "Wu Zang Liu Fu" (fünf Speicherfunktionskreise und sechs Durchgangsfunktionskreise), die Knochen, die Haut und das Fleisch usw. Wenn das Jing im Laufe des Lebens aufgebraucht wird, werden die Funktionen der Organen schwächer. Dabei treten Probleme wie Abnahme der Knochendichte und Haarausfall auf. Diejenigen, die wissen wie man das Jing pflegen, leben länger. Wenn man sein Jing kultiviert, seinen Körper schätzt, seine innere Energie durch die Regulierung der Atmung verstärkt und seine Körperhaltung verbessert, dann fühlt man sich in jeder Situation wohl und frei. In den Aufzeichnungen der Fauststile des Shaolin Tempels steht: das Jing ernährt die Wurzel der Spiritualität und das Qi ernährt das Shen. Das alles dient dazu, den uranfänglichen Geist zu bewahren. Das Jing und Das Qi können sich gegenseitig beeinflussen. Das Jing kann ins Qi umgewandelt werden. Das heißt, man kann das angeborene Jing in das erworbene Qi umwandeln. Aus dem Qi kann wiederum das Jing entstehen. Das bedeutet, man kann Qi sammeln, um Jing aufzubauen. Den Aufzeichnungen zufolge sagt man: äußerlich trainiert man die Sehnen, die Knochen und die Haut, innerlich pflegt man das Qi. Man kultiviert das Qi, um daraus die Lebensessenz zu gewinnen und damit den Geist zu pflegen.

气，是人的生命活力，它由先天的元气和后天的营气交合而成，推动血液运行，提供人体身心运动之需要，是生命物质和能量。所以说习拳练功营气养生也。

Qi ist die Vitalität des Lebens. Es besteht aus dem angeborenen Yuan Qi und dem nach der Geburt erworbenen Ying Qi. Es fördert den Blutkreislauf und bietet den körperlichen und geistigen Aktivitäten notwendige Substanzen an. Da das Qi Lebenssubstanz und Lebensenergie ist, bedeutet das Kung-Fu Training, auch das Leben zu pflegen.

神，是指人的精神活动，神韵，神志，神态，神形兼备。精气神是相互作用的，精满则气足，气足则神安。而神伤则伤气败精，无神则气散，气散则精滑，无精则气绝。少林拳谱言：拳打十分力，力从气中出，运气贵在缓，用气贵在急，缓急神奇术，尽在一呼吸。损精者无力，气弱者无勇，神散者无方。 拳言：练拳不练功，到老一场空。只练外表的一招仪式，而不练内在的精气神。是不可能达到高超的功夫境界的，也就是说力不打拳，拳不打功。

Shen bezieht sich auf die geistigen Aktivitäten eines Menschen. Jing, Qi und Shen wirken ständig auf einander ein. Reichliches Jing führt zu ausreichendem Qi. Wenn genug Qi vorhanden ist, ist das Shen friedlich. Wenn das Shen gestört ist, werden das Qi und das Jing geschädigt. Wenn kein Shen vorhanden ist, löst sich das Qi auf. Wenn sich das Qi auflöst, bleibt das Jing nicht mehr lange. Wenn das Jing nicht mehr vorhanden ist, hört das Qi auf zu fließen. Wenn man mit der vollen Kraft schlägt, kommt die Kraft aus dem Qi. Man soll das Qi langsam pflegen aber es schnell freisetzen. Das Geheimnis der schnellen und langsamen Techniken liegt zur Gänze in den Atemzügen. Jener, dessen Jing aufgebraucht ist, hat keine Kraft. Jener, dessen Qi schwach ist, hat keinen Mut. Jener, dessen Shen schlaff ist, kennt weder nützliche Methoden noch gute Techniken. Ein bekannter Spruch lautet: Wenn man eine Faustform erlernt, ohne sich auf das Gong (Kunstfertigkeit) zu konzentrieren, wird man alt ohne etwas erreicht zu haben. Wenn man nur die äußere Form lernt und sich nicht um die inneren Schätze kümmert, ist es nicht möglich, Fortschritte zu erzielen. Mit anderen Worten bedeutet dies: die Faustform besiegt bloße Kraft und Gong besiegt die Faustform.

经络于功夫的关系

Das Verhältnis zwischen den Meridianen und dem Kung-Fu

内练一口气，外练筋骨皮。经络是人体内气循环运转的通道，通过意念借以行气血，营阴阳，使人体各部功能的活动机能得以保持协调和相对的平衡。气血的运行使筋骨皮肉得以营养生长，五脏六腑得以温养滋润，四肢百节得以灵活便利，并使内外互为滋补，即外强促使内壮，内壮促使外强。气血在经络中运行，则百病不生，而气血受阻，小则生病，大则丧命。所以少林功夫要注重内外兼修，促进外在的筋骨皮肉肌健康生长，内在的气血在经络中畅通运行以禅心运武，促使身心的健康。

Innerlich trainiert man die Atmung, äußerlich trainiert man die Sehnen, die Knochen und die Haut. Meridiane sind die Bahnen in denen das Qi des Lebens fließt und zirkuliert. Man kann das Qi und das Blut durch den Geist leiten und die Harmonie zwischen Yin und Yang aufrechterhalten, um die Bewegungsfähigkeit jedes Körperteils in Balance zu halten. Der ungehinderte Fluss des Qi's und des Blutes fördert das Wachstum der Sehnen, der Knochen und der Haut, ernährt die fünf Speicherfunktionskreise und die sechs Durchgangsfunktionskreise, macht die Arme und Beine beweglicher und flexibler. Weiters führt es zu gegenseitigen Ernährung des Äußeren und des Inneren. Wenn das Äußere stark ist, wird das Innere stabil, ebenso wird auch das Äußere verstärkt sobald eine Stärkung des Inneren stattfindet. Wenn das Qi und das Blut ungehindert in der Meridianen fließen, wird man gegen Krankheiten immun. Wenn das Qi und das Blut hingegen blockiert sind, wird man leicht krank oder kann im schlimmsten Fall ums Leben kommen. Daher legt das Shaolin Kung-Fu viel Wert auf eine gleichwertige externe- und interne Praxis, damit äußerlich die Sehnen, Knochen und Haut gesund bleiben und innerlich das Qi und das Blut in den Meridianen frei und ungehindert fließen können. Nur auf diese Weise hat man die Möglichkeit, die geistige und körperliche Gesundheit zu fördern und die Chan und Kung-Fu Praxis zur vollkommen Einheit zu bringen.

GRADUIERUNG 考试等级

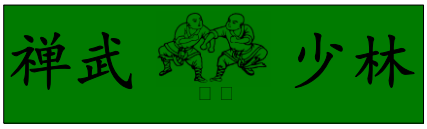
1. Grad — Lishi Ji Yi Pin (Schüler)
力势级一品（弟子）

2. Grad — Lishi Ji Er Pin (Schüler)
力势级二品（弟子）

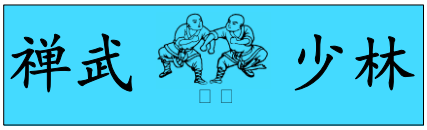
3. Grad — Lishi Ji San Pin (Schüler)
力势级三品（弟子）

4. Grad — Lishi Ji Si Pin (Schüler)
力势级四品（弟子）

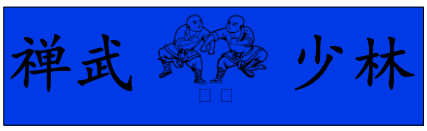
5. Grad — Lishi Ji Wu Pin (Schüler)
力势级五品（弟子）



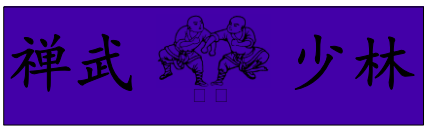
6. Grad — Lishi Ji Liu Pin (Schüler)
力势级六品（弟子）



7. Grad — Lishi Ji Qi Pin (Schüler)
力势级七品（弟子）



8. Grad — Lishi Ji Ba Pin (Schüler)
力势级八品（弟子）



9. Grad — Lishi Ji Jiu Pin (Schüler)
力势级九品（弟子）

1. Grad - Lishi Ji Yi Pin (Schüler) 力势级一品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Yi Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级一品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Der Prüfling muss zum Zeitpunkt der Prüfung min. 6 Monate Schüler des Shaolin Tempels sein.
   至少成为少林弟子六个月。
2. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 50% der Trainingseinheiten teilgenommen haben.
   在考试前六个月以上训练课时不得少于 50%。
3. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

20,-- Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich：
书面

Theorie 1
理论一

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Dehnprogramm (korrekte Ausflührung geht vor Perfektion) 正确掌握基本功
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Basistrittübungen 正确掌握基本腿法
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li He Tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
3. Basisbeinübungen 基本步法
   a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Enzelne Peitsche) 马步单鞭
   b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
   c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
   d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌

Formen：
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍

Fitness 素质：	1. Yong Zhang Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Händen): Kinder 10 Mal, Erwachsene 20 Mal 用掌俯卧撑： 少年儿童 10 次，成人 20 次 2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie and die Brust): Kinder 10 Mal, Erwachsene 20 Mal 抱腿跳： 少年儿童 10 次，成人 20 次
Selbstverteidigung: 防身术	Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳 Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳 Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩反肘 Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
Stände: 桩功	Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 1 Minute 马步桩 1 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

2. Grad - Lishi Ji Er Pin (Schüler)力势级二品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Er Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级二品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Yi Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势一品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung (Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 50% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 50%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich：
书面

Theorie 1 und Theorie 2
理论一、二

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss nun in der Ausführng fehlerfrei sein.
   完全掌握全部基本功
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein Pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen fehlerfrei beherrscht werden.
   准确无误地掌握腿法
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li he tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
3. Basisbeinübungen 基本步法
   a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Enzelne Peitsche) 马步单鞭
   b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行

c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
   b. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel)少林单刀

Fitness:
素质

1. Yong Zhang Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Händen):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   用掌俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
2. Bao tui tiao (Hochspringen, Knie an die Brust):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 30 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Vier Fauststoßtechniken 四拳法:
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken)
   d. Gai Quan (Haken von oben)
2. Befreiungstecknik 解法：
   a. Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩反肘
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellbogen) 反臂压肘

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 2 Minuten
   马步桩 2 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 1 Minute
   虚步 1 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。

3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

3. Grad - Lishi Ji San Pin (Schüler)力势级三品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji San Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级三品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Er Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级二品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,-- Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich：
书面

Theorie 1 bis 3
理论一至三

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss nun in der Ausführng fehlerfrei sein.
   完全掌握全部基本功
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen fehlerfrei beherrscht werden.
   准确无误地掌握腿法
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li he tui (Fußtritt nach innen)里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne Peitsche)马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
   b. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert)少林剑

Fitness:
素质

1. Yong Zhang Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Händen):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   用掌俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
2. Bao Tui Tiao(Hochspringen, Knie an die Brust), Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 30 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 30 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Vier Fauststoßtechniken 四拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken) 勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳
2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhuan Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 转肩压腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：

a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿

4. Je 4 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag 四次解脱、控制和击打

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 3 Minuten
马步桩 3 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 3 Minuten
虚步 3 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

4. Grad - Lishi Ji Si Pin (Schüler)力势级四品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Si Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级四品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji San Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级三品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 4
理论一至四

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss erkennbare Verbesserungen der Leistung zeigen.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen erkennbare Verbesserungen der Leistung zeigen.
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li he tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne Peitsche) 马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
   b. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍

Fitness:
素质

1. Yong Quan Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Faust):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   用拳俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 30 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 30 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 30 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 30 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Vier Fauststoßtechniken 四拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade)直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳

c. Gou Quan (Haken) 勾拳
d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳

2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhuan Jian Fan Wan 转肩压肘
   b. Fan Bi Ya Zhou 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
   b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
4. Je 4 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag 四次解脱、控制和击打

Bodentechniken:
低趟技巧

Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 4 Minuten
   马步桩 4 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 4 Minuten
   虚步 4 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

5. Grad - Lishi Ji Wu Pin (Schüler)力势级五品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Wu Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级五品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Si Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级四品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 5
理论一至五

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss erkennbare Verbesserungen der Leistung zeigen.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen fehlerfrei beherrscht werden.准确无误地掌握腿法
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben)正踢腿
   b. Li he tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen)侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne Peitsche) 马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌
e. Xie Bu Chong Quan (Raststellung Faustschlag) 歇步冲拳
f. Ma Bu Xuan Feng Tui (Reiterstellung Wirbelwind Tritt) 马步旋风腿
g. Qiang Shou Wai Bai Jiao (Wirbelwind Tritt nach außen) 抢手外摆脚

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
   b. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
14. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
15. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳
16. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪

Fitness:
素质

1. Yong Quan Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Faust): Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   用拳俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust), Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 30 次

3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 30 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 30 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 30 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 50 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Vier Fauststoßtechniken 四拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken)勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳
2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhuan Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 转肩反腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
   b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
   c. Ce Chuai Tui (Fußtritt seitwärts) 侧踹腿
   d. Zheng Deng Tui (Stoßtritt nach vorne) 正蹬腿
4. Je 6 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag
   六次解脱、控制和击打

Bodentechniken:
地趟技巧

Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔
Tou Ding Fan (Kopfstand-Überschlag) 头顶翻

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 5Minuten
   马步桩 5 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 5 Minuten
   虚步 5 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

6. Grad - Lishi Ji Liu Pin (Schüler)力势级六品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Liu Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级六品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Wu Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级五品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 6
理论一至六

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss erkennbare Verbesserungen der Leistung zeigen.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübung) 拔筋
2. Trittübungen müssen erkennbare Verbesserungen der Leistung zeigen.
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li he tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne Peitsche) 马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌
e. Xie Bu Chong Quan (Raststellung Faustschlag) 歇步冲拳
f. Ma Bu Xuan Feng Tui (Reiterstellung Wirbelwind Tritt) 马步旋风腿
g. Qiang Shou Wai Bai Jiao (Wirbelwind Tritt nach außen) 抢手外摆脚
h. Hou Chuai Tui (Tritt nach hinten) 后踹腿
i. Ji Xing Bu (Hühnertritt) 鸡行步

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Shaolin Jian (Shaoin Schwert) 少林剑
   b. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
14. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
15. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳
16. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪
17. Shaolin Xiao Pao Quan (Shaolin Kleine Kanone Faust) 小炮拳
18. Shaolin Da Pao Quan (Shaolin Große Kanone Faust) 大炮拳
19. Shaolin Pu Dao (Shaolin Breitschwert) 少林朴刀

Fitness:
素质

1. Yong Zhi Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Fingern), Kinder 15 Mal, Erwachsene 30 Mal
   用指俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 30 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust): Kinder 15 Mal, Erwachsene 50 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 50 次
3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   马步蹲起：少年儿童 20 次，成年 50 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 50 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Vier Fauststoßtechniken 四拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken) 勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳
2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩反腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
   b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
   c. Ce Chuai Tui (Fußtritt seitwärts) 侧踹腿
   d. Zheng Deng Tui (Stoßtritt) 正蹬腿
   e. Hou Bai Tui (Drehtritt) 后摆腿
   f. Zheng Ti Xi (Kniestoß nach vorne) 正提膝
   g. Pan Zhou (Ellenbogenschlag) 盘肘
4. Je 6 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag
   六次解脱、控制和击打

Bodentechniken:
地趟技巧

Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔
Tou Ding Fan (Kopfstand-Überschlag) 头顶翻
Xuan Feng Jiao Shuai (Wirbelwind u. seitwärts fallen) 旋风摔腿

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 6 Minuten
   马步桩 6 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 6 Minuten
   虚步 6 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

7. Grad - Lishi Ji Qi Pin (Schüler)力势级七品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Qi Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级七品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Liu Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级六品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,-- Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 7
理论一至七

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss in Perfektion beherrscht werden.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen in Perfektion beherrscht werden.
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li He Tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法
   a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne

Peitsche) 马步单鞭
   b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
   c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
   d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante doppelblock) 虚步隔掌
   e. Xie Bu Chong Quan (Raststellung Faustschlag) 歇步冲拳
   f. Ma Bu Xuan Feng Tui (Reiterstellung Wirbelwind Tritt) 马步旋风腿
   g. Qiang Shou Wai Bai Jiao (Wirbelwind Tritt nach außen) 抢手外摆脚
   h. Hou Chuai Tui (Tritt nach hinten) 后踹腿
   i. Ji Xing Bu (Hühnertritt) 鸡行步
   j. Guai Mian Jiao (Fußtritt gegen Kopf) 挂面脚
   k. Xie Zi Bai Wei (Skopion schüttelt Schwanz) 蝎子摆尾
   l. Qian Sao Tui (Fegerfuß vorwärts) 前扫腿
4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
   b. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
14. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
15. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳
16. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪
17. Shaolin Xiao Pao Quan (Shaolin kleine Kanone Faust) 小炮拳

18. Shaolin Da Pao Quan (Shaolin große Kanone Faust) 大炮拳
19. Shaolin Pu Dao (Shaolin Breitschwert) 少林朴刀
20. Shaolin Chao Yang Quan (Shaolin Sonnen zugewandte Faust) 少林朝阳拳
21. Shaolin Shi Er Lu Tan Tui (Shaolin 12er Form Sprungtritt) 少林十二路弹腿
22. Shaolin Da Mo Zhang (Shaolin Damo Spazierstock) 少林达摩杖

Fitness:
素质

1. Yong Zhi Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Fingern): Kinder 10 Mal, Erwachsene 15 Mal
   用指俯卧撑：
   少年儿童 10 次，成人 15 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust), Kinder 15 Mal, Erwachsene 50 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 50 次
3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 50 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug), Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 50 次

Selbstverteidigung:
防身术

1. Fünf Fauststoßtechniken 五拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken) 勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳
   e. Hou Bai Quan (Faustschlag nach hinten seitwärts) 后摆拳
2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩压腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
   b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
   c. Ce Chuai Tui (Fußtritt seitwärts) 侧踹腿
   d. Zheng Deng Tui (Stoßtritt nach vorne) 正蹬腿
   e. Hou Bai Tui (Drehtritt) 后摆腿
   f. Zheng Ti Xi (Kniestoß nach vorne) 正提膝
   g. Pan Zhou (Ellenbogenschlag) 盘肘
4. Je 6 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag

六次解脱、控制和击打

Bodentechniken: 地趟技巧	Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔 Tou Ding Fan (Kopfstand-Überschlag) 头顶翻 Xuan Feng Jiao Shuai (Wirbelwind u. seitwärts fallen) 旋风摔腿 Hou Sao Tui Ce Shuai (Fegerfuß rückwärts u. seitwärts fallen) 后扫腿侧摔
Stände: 桩功	1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 8 Minuten 马步桩 8 分钟 2. Xu Bu (Sitzender Stand) 8 Minuten 虚步 8 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

8.Grad - Lishi Ji Ba Pin (Schüler)力势级八品（弟子）

Zu erreichender Grad: 段位	Lishi Ji Ba Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei 少林功夫段位制度力势级八品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Qi Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级七品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,--Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 8
理论一至八

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss in Perfektion beherrscht werden und vermittelt werden können.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin (Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen in Perfektion beherrscht werden und vermittelt werden können.
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li He Tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Reiterstellung Einzelne Peitsche) 马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante Doppelblock) 虚步隔掌
e. Xie Bu Chong Quan (Raststellung Faustschlag) 歇步冲拳
f. Ma Bu Xuan Feng Tui (Pferdestand Wirbelwind Tritt) 马步旋风腿
g. Qiang Shou Wai Bai Jiao (Wirbelwind Tritt nach außen) 抢手外摆脚
h. Hou Chuai Tui (Tritt nach hinten) 后踹腿
i. Ji Xing Bu (Hühnertritt) 鸡行步
j. Guai Mian Jiao (Fußtritt gegen Kopf) 挂面脚
k. Xie Zi Bai Wei (Skopion schüttelt Schwanz) 蝎子摆尾
l. Qian Sao Tui (Fegerfuß vorwärts) 前扫腿
m. Hou Sao Tui (Fegerfuß rückwärts) 后扫腿

4. Einzelne Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
   b. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Flut Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Flut Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
14. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
15. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳
16. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪
17. Shaolin Xiao Pao Quan (Shaolin kleine Kanone

Faust) 小炮拳
18. Shaolin Da Pao Quan (Shaolin große Kanone Faust) 大炮拳
19. Shaolin Pu Dao (Shaolin Breitschwert) 少林朴刀
20. Shaolin Chao Yang Quan (Shaolin Sonnen zugewandte Faust) 少林朝阳拳
21. Shaolin Shi Er Lu Tan Tui (Shaolin 12er Form Sprungtritt) 少林十二路弹腿
22. Shaolin Da Mo Zhang (Shaolin Damo Spazierstock) 少林达摩杖
23. Shaolin Meihua Quan (Shaolin Pflaumenblüten Faust) 少林梅花拳
24. Shaolin Luo Han Shi Ba Shou (Shaolin Arhat 18 Hände) 少林罗汉十八手
25. Shaolin Feng Mo Gun (Shaolin Winddämon Stock) 少林风魔棍

Fitness:
素质

1. Yong Zhi Fu Wo Cheng (Liegestütze mit Fingern):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 20 Mal
   用指俯卧撑：
   少年儿童 15 次，成人 20 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 50 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 50 次
3. Ma Bu Dung Qi (Kniebeugen):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 50 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 60 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 60 次
5. Shuang Shou Dao Li (Handstand) 3 Minuten
   双手倒立 3 分钟

Selbstverteidigung:
防身术

1. Fünf Fauststoßtechniken 五拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken) 勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳
   e. Hou Bai Quan (Faustschlag nach hinten seitwärts) 后摆拳
2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩压腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Ellenbogen) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿

b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
c. Ce Chuai Tui (Fußtritt seitwärts) 侧踹腿
d. Zheng Deng Tui (Stoßtritt nach vorne) 正蹬腿
e. Hou Bai Tui (Drehtritt) 后摆腿
f. Zheng Ti Xi (Kniestoß nach vorne) 正提膝
g. Pan Zhou (Ellenbogenschlag) 盘肘

4. Zwei Wurfstechnik 两种摔法
   a. Bao Tui Bie (Hebel) 抱腿别
   b. Jia Bo Shuai (Judowurf über die Hüfte) 夹脖摔

Je 6 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag
六次解脱、控制和击打

Bodentechniken: 地趟技巧	Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔 Tou Ding Fan (Kopfstand-Überschlag)头顶翻 Xuan Feng Jiao Shuai (Wirbelwind u. seitwärts fallen) 旋风脚摔 Hou Sao Tui Ce Shuai (Fegerfuß rückwärts u. seitwärts fallen) 后扫腿侧摔 Hou Bai Tui Ce Shuai (Rückwärtsdrehung u. seitwärts fallen) 后摆腿侧摔
Stände: 桩功	1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 10 Minuten 马步桩 10 分钟 2. Xu Bu (Sitzender Stand) 10 Minuten 虚步 10 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。

2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。

3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

9. Grad - Lishi Ji Jiu Pin (Schüler)力势级九品（弟子）

Zu erreichender Grad:
段位

Lishi Ji Jiu Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
少林功夫段位制度力势级九品

Prüfungsvoraussetzungen:
参加考试条件

1. Lishi Ji Ba Pin Grad im Shaolin Kung Fu Duan Wei
   少林功夫段位制度力势级八品
2. Wartezeit von 6 Monaten seit der letzten Prüfung(Schüler die bereits länger Mitglied sind können die Prüfungen ohne Wartezeit machen)
   距上一次考试六个月之后（老会员不需等待六个月）
3. Der Schüler muss in den 6 Monaten vor der Prüfung an min. 75% der Trainingseinheiten teilgonommen haben.
   考试前六个月以上训练课时不得少于 75%。
4. Korrekt und vollständig ausgefülltes Prüfungsbuch
   学员手册填写得正确完整。

Prüfungskosten 考试费用：

35,--Euro
Bei Wiederholungsprüfungen innerhalb von 6 Monaten:
六个月内复试 20,--Euro

Prüfungsbestandteile（考试内容）：

Theorie 理论：

Schriftlich:
书面

Theorie 1 bis 9
理论一至九

Praktisch:
实践

Basisübungen:
基本功

1. Das komplette Dehnprogramm muss in Perfektion beherrscht werden und vermittelt werden können.
   a. Heng Cha (Spagat zur Seite) 横叉
   b. Shu Cha (Spagat nach vorne) 竖叉
   c. Zheng Ya Tui (Knie durchstrecken) 正压腿
   d. Gong Bu Ya Tui (Bogenstellung u. Bein pressen) 弓步压腿
   e. Pu Bu Ya Tui (Flachstellung u. Bein pressen) 仆步压腿
   f. Ba Jin(Dehnübungen) 拔筋
2. Trittübungen müssen in Perfektion beherrscht werden und vermittelt werden können.
   a. Zheng Ti Tui (Fußtritt gerade nach oben) 正踢腿
   b. Li He Tui (Fußtritt nach innen) 里合腿
   c. Wai Bai Tui (Fußtritt nach außen) 外摆腿
   d. Ce Ti Tui (Fußtritt nach außen) 侧踢腿
   e. Xie Ti Tui (Fußtritt diagonal) 斜踢腿
   f. Dan Pai Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann) 单拍脚
   g. Dan Pai Er Qi Jiao (Fußtritt Hand zum Fußspann im Sprung) 单拍二起脚
   h. Tan Tui (Sprungtritt) 弹腿
3. Basisbeinübungen 基本步法

a. Ma Bu Dan Bian (Pferdestellung Einzelne Peitsche) 马步单鞭
b. Gong Bu Xie Xing (Bogenstellung schräg) 弓步斜行
c. Pu Bu Qie Zhang (Flachstellung mit Handkantenblock unten) 仆步切掌
d. Xu Bu Ge Zhang (Sitzender Stand mit Handkante Doppelblock) 虚步隔掌
e. Xie Bu Chong Quan (Raststellung Faustschlag) 歇步冲拳
f. Ma Bu Xuan Feng Tui (Pferdestand Wirbelwind Tritt) 马步旋风腿
g. Qiang Shou Wai Bai Jiao (Wirbelwind Tritt nach außen) 抢手外摆脚
h. Hou Chuai Tui (Tritt nach hinten) 后踹腿
i. Ji Xing Bu (Hühnertritt) 鸡行步
j. Guai Mian Jiao (Fußtritt gegen Kopf) 挂面脚
k. Xie Zi Bai Wei (Skopion schüttelt Schwanz) 蝎子摆尾
l. Qian Sao Tui (Fegerfuß vorwärts)前扫腿
m. Hou Sao Tui (Fegerfuß rückwärts) 后扫腿
n. Xuan Feng Jiao Luo Han Shui Jiao (Wirbelwind Tritt u. Arhatschlaf Stand) 旋风脚罗汉睡觉

4. Einzele Grundübungen Demonstration 分解动作组合
   a. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪
   b. Xiao Pao Quan (Kleine Kanone Faust) 小炮拳
   c. Ma Bu Bian Gong Bu Tan Tui Chong Quan (Von Reiterstellung zur Bogenstellung u. Fußtritt u. Faustschlag) 马步变弓步弹腿冲拳

Formen:
套路

1. Wu Bu Quan (Fünf Schritte Faust) 五步拳
2. Lian Huan Quan (Ketten Faust) 连环拳
3. Tong Bei Quan (Tong Bei Faust) 通背拳
4. Yin Shou Gun (Yin Hand Stock) 阴手棍
5. Xiao Hong Quan (Kleine Rote Faust) 小洪拳
6. Da Hong Quan (Große Rote Faust) 大洪拳
7. Shaolin Dan Dao (Shaolin Säbel) 少林单刀
8. Liu He Quan (Sechs Harmonie Faust) 六合拳
9. Qi Xing Quan (Sieben Sterne Faust) 七星拳
10. Shaolin Jian (Shaolin Schwert) 少林剑
11. Xiao Luo Han Quan (Kleine Arhat Faust) 小罗汉拳
12. Da Luo Han Quan (Große Arhat Faust) 大罗汉拳
13. Shaolin Shao Huo Gun (Shaolin Feuer Stock) 少林烧火棍
14. Chang Hu Xin Yi Men (Herzschutz Faust) 长护心意门
15. Tai Zu Chang Quan (Taizu Lange Faust) 太祖长拳

16. Shaolin Qiang (Shaolin Speer) 少林枪
17. Shaolin Xiao Pao Quan (Shaolin kleine Kanone Faust) 小炮拳
18. Shaolin Da Pao Quan (Shaolin große Kanone Faust) 大炮拳
19. Shaolin Pu Dao (Shaolin Breitschwert) 少林朴刀
20. Shaolin Chao Yang Quan (Shaolin Sonnen zugewandte Faust) 少林朝阳拳
21. Shaolin Shi Er Lu Tan Tui (Shaolin 12er Form Sprungtritt) 少林十二路弹腿
22. Shaolin Da Mo Zhang (Shaolin Damo Spazierstock) 少林达摩杖
23. Shaolin Meihua Quan (Shaolin Pflaumenblüten Faust) 少林梅花拳
24. Shaolin Luo Han Shi Ba Shou (Shaolin Arhat 18 Hände) 少林罗汉十八手
25. Shaolin Feng Mo Gun (Shaolin Winddämon Stock) 少林风魔棍
26. Shaolin Xin Yi Quan (Shaolin Xinyi Faust) 少林心意拳
27. Shaolin Liu He Dui Lian (Shaolin Sechs Harmonie Partnerform) 少林六合对练
28. Shaolin Hu Tou Shuang Gou (Shaolin Tigerkopf Doppel-Haken-Schwert) 少林虎头双钩

Fitness:
素质

1. Yong San Zhi Fu Wo Cheng (Liegestütze mit drei Fingern):
   Kinder 5 Mal, Erwachsene 15 Mal
   用三指俯卧撑：
   少年儿童 5 次，成人 15 次
2. Bao Tui Tiao (Hochspringen, Knie an die Brust):
   Kinder 15 Mal, Erwachsene 50 Mal
   抱腿跳：
   少年儿童 15 次，成人 50 次
3. Kniebeugen:
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 50 Mal
   马步蹲起：
   少年儿童 20 次，成年 50 次
4. Yao Fu Ji (Bauch- u. Rückenmuskelaufzug):
   Kinder 20 Mal, Erwachsene 60 Mal
   腰腹肌：
   少年儿童 20 次，成年 60 次
5. Shuang Shou Dao Li (Handstand) 3 Minuten
   双手倒立 3 分钟
6. Yong Tou Dao Li (Kopfstand) 1 Minute
   用头倒立 1 分钟

Selbstverteidigung:
防身术

1. Fünf Fauststoßtechniken 五拳法：
   a. Zhi Quan (Faustschlag gerade) 直拳
   b. Bai Quan (Faustschlag seitwärts) 摆拳
   c. Gou Quan (Haken) 勾拳
   d. Gai Quan (Haken von oben) 盖拳

e. Hou Bai Quan (Faustschlag nach hinten seitwärts) 后摆拳

2. Befreiungstechnik 解法：
   a. Zhua Jian Fan Wan (Hebel über Handgelenk) 抓肩反腕
   b. Fan Bi Ya Zhou (Hebel über Handgelenk) 反臂压肘
3. Fußtritttechnik 腿法：
   a. Di Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Schienbein) 低鞭腿
   b. Gao Bian Tui (Fußtritt von außen gegen Kopf) 高鞭腿
   c. Ce Chuai Tui (Fußtritt seitwärts) 侧踹腿
   d. Zheng Deng Tui (Stoßtritt) 正蹬腿
   e. Hou Bai Tui (Drehtritt) 后摆腿
   f. Zheng Ti Xi (Kniestoß nach vorne) 正提膝
   g. Pan Zhou (Ellenbogenschlag) 盘肘
4. Vier Wurfstechnik 四种摔法
   a. Bao Tui Bie (Hebel) 抱腿别
   b. Jia Bo Shuai (Judowurf über die Hüfte) 夹脖摔
   c. Bao Tui Sao(Tritt festhalten und anderen Fuß fegern) 抱腿扫
   d. Guo Qiao Shuai (Bein über Schulterwurf) 过桥摔
5. Je 6 Mal Befreiung, Kontrolle und Schlag 六次解脱、控制和击打

Bodentechniken:
地趟技巧

Qian Sao Ce Shuai (Fußfeger nach innen u. seitwärts fallen) 前扫侧摔
Tou Ding Fan (Kopfstand-Überschlag) 头顶翻
Qian Zai Bei (Fallen mit Armen vorm Körper) 前栽碑
Xuan Feng Jiao Shuai (Wirbelwind u. seitwärts fallen) 旋风脚摔
Hou Sao Tui Ce Shuai (Fegerfuß rückwärts u. seitwärts fallen) 后扫腿侧摔
Hou Bai Tui Ce Shuai (Rückwärtsdrehung u. seitwärts fallen) 后摆腿侧摔

Stände:
桩功

1. Ma Bu Zhuang (Reiterstand) 10 Minuten 马步桩 10 分钟
2. Xu Bu (Sitzender Stand) 12 Minuten 虚步 12 分钟

Anmerkung 注意事项

1. Die oben genannte Reihenfolge ist nicht maßgeblich für die Reihenfolge des Abfragens bei der Prüfung. Die Prüfer sind hierin völlig frei.
考试未必按上述顺序进行，考官有自主权。
2.Korrekte Kleidung
衣着正确整齐。
3.Während der gesamten Prüfung ist die Etikette auf das strengste einzuhalten.
在考试过程中应严格遵守礼仪。

SHAOLIN TEMPEL ÖSTERREICH
Bacherplatz 10/Top 3
A-1050 Wien

Tel.: +43 (0)650 74 33 483
Homepage: www.shaolinkultur.at
Email: office@shaolinkultur.at